serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación AMAR · sedca · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

CERVANTES VALENCIA - *Menú **SIN GLUTEN, SIN MELOCOTÓN*** OCTUBRE / OCTUBRE 2024

La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona. **L'arròs que s'utilitza en aquest menú és de dominació d'origen de València** 	**MARTES / DIMARTS 01** *734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Guiso de patatas y verduras Guisat de creïlles i verdures Tortilla con jamón serrano Truita amb pernil Fruta de temporada / Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 02** *521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave con fideos SG Sopa de ave con fideus SG Pollo con verduras campestres Pollastre amb verdures campestres Fruta de temporada / Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**JUEVES / DIJOUS 03** *562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de verduras Crema de verdures Hamburguesa de pollo SG con verduras Hamburguesa de pollastre SG amb verdures Fruta de temporada / Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**VIERNES / DIVENDRES 04** *621,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:23,4g - HC:80,9g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta SG al pesto Pasta SG al pesto Merluza con guisantes Lluç amb pesols Plátano Plàtan Pan SG - Pa SG
LUNES / DILLUNS 07 *703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef *Sopa de ave con pasta SG y garbanzos ECO* Sopa d'au amb pasta SG i amb cigrons ECO Pollo al horno con mazorca de maíz Pollastre al forn amb panotxa de dacsa Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**MARTES / DIMARTS 08** ***MENÚ DE LA COMUNITAT VALENCIANA*** *754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g* *Ensalada valenciana* Amanida valenciana **Tosta SG de hummus** **Tosta SG d´hummus** **Arroz a la cubana** **Arròs a la cubana** Postre SG / Pan SG Postre SG / Pa SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 09** **FESTIVO/ FESTIU**	**JUEVES / DIJOUS 10** *602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de calabaza Crema de carabassa Merluza a la marinera Lluç a la marinera Yogur/ Pan SG Iogurt/ Pa SG	**VIERNES / DIVENDRES 11** *618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g* Ensalada completa Amanida completa Pasta SG con verduras Pasta SG amb verdures Plátano Plàtan Pan SG- Pa SG
LUNES / DILLUNS 14 *611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta SG con verduras Pasta SG amb verdures Merluza a la marinera Lluç a la marinera Yogur/ Pan SG Iogurt / Pa SG	**MARTES / DIMARTS 15** *771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de boniato Crema de moniato Cabeza de lomo con pisto Cap de llom amb samfaina Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 16** *614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Garbanzo ECO con verduras de temporada Cigrons ECO amb verdures de temporada Tortilla de queso SG con zanahoria Truita de formatge SG amb carlota Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**JUEVES / DIJOUS 17** *623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de verduras con pasta SG Sopa de verdures amb pasta SG **Pollo al horno con brocoli** **Pollastre al forn amb brocoli** Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**VIERNES / DIVENDRES 18** *618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g* Ensalada completa Amanida completa Arroz de secreto y setas Arròs de secret i setes Plátano Plàtan Pan SG- Pa SG
LUNES / DILLUNS 21 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave con fideos SG Sopa d´au amb fideus SG Ragout de cerdo con pasta SG Ragout de porc amb pasta SG Yogur ELS MASSETS / Pan SG Iogurt ELS MASSETS/ Pa SG	**MARTES / DIMARTS 22** *677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Guiso de patatas y verduras Guisat de creïlles i verdures Tortilla de patata con queso manchego Truita de creïlles amb formatge manxec Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 23** *612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de alubias *Crema de fesols* Lágrimas de pollo SG con salsa de yogur Llagrimes de pollastre SG amb salsa de iogurt Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**JUEVES / DIJOUS 24** *618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta SG tapenade Pasta SG tapenade Salmón con salsa de puerros Salmó amb salsa de porros Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**VIERNES / DIVENDRES 25** *562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g* Tosta SG de hummus de berenjena Tosta SG d'hummus d'alberginia Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Plátano Plàtan Pan SG- Pa SG
LUNES / DILLUNS 28 *720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Fideuá de verduras (pasta SG) Fideuà de verdures (pasta SG) Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Yogur/ Pan SG Iogurt / Pa SG	**MARTES / DIMARTS 29** *771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Lomo al horno con verduras Llom al forn amb verdures Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**MIÉRCOLES / DIMECRES 30** *612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Guiso de patatas y verduras Guisat de creïlles i verdures Tortilla de patata con queso manchego SG Truita de creïlles amb formatge manxec SG Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**JUEVES / DIJOUS 31** *609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g* Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave con pasta SG con garbanzos ECO Sopa d'au amb pasta SG amb cigrons ECO Pollo al horno con patatas Pollastre al forn amb creïlles grilló Fruta de temporada/ Pan SG Fruita de temporada / Pa SG	**AMANIDA** **Les amanides inclouran un ingredient del xef** **Aquest mes seran:** -Carlota -Cogombre - Ou -Ceba -Poma