GRAN ASOCIACIÓN - SIN CHAMPIÑON NI SETAS - **DICIEMBRE / DECEMBER** 2022

ACEITE de OLIVA virgen extra HORNO tradicional Alimentos integrales Pescado Azul FRUTA DE Temporada RECETA tradicional	Ecológico KM 0 huevos camperos COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD	EDUCAMOS EN POSITIVO+	**JUEVES/DIJOUS 01** **¡QUE RICAS QUE SANAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA!** 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga **MANZANA ESPERIEGA** y maíz Puchero de garbanzos Jamon braseado en salsa Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES/FRIDAY 02** 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Paella valenciana **Tortilla** de habas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/MONDAY 05 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada de lechuga y zanahoria Coditos a la napolitana **Boquerón** a la andaluza Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES/DIMARTS 06** FESTIVO FESTIVE	**MIERCOLES/WEDNESDAY 07** 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a la cubana Croquetas de pollo Yogur **Pan integral**	**JUEVES/THURSDAY 08** FESTIVO FESTIVE	**VIERNES/FRIDAY 09** 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Sopa de fideos Tortilla de patata con jamon york Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/MONDAY 12 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y zanahoria **Macarrones ECO** con pisto de verduras **Merluza** a las finas hierbas Fruta de temporada Pan blanco	**MARTES/TUESDAY 13** 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz) Potaje de garbanzos a la mediterránea **Tortilla** francesa Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/WEDNESDAY 14** 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y remolacha Crema de boniato con tostones caseros Pollo al ast **YOGURT ARTESANAL CON TOPPPING DE MELOCOTÓN** **Pan integral**	**JUEVES/THURSDAY 15** 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Arroz al horno Jamón york y queso Fruta de temporada Pan blanco	**VIERNES/FRIDAY 16** 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada de lechuga, zanahoria Sopa de cocido con garbanzos Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES/MONDAY 19 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Crema de guisantes y manzana Filete de lomo asado en salsa Yogur Pan blanco	**MARTES/TUESDAY 20** 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fideuá de **verduras** **Abadejo** al horno Fruta de temporada Pan blanco	**MIERCOLES/WEDNESDAY 21** 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g:13,7g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos Torta de embutido valenciano Fruta de temporada **Pan integral**	**JUEVES/THURSDAY 22** **"UNA COMIDA DE ESTRELLAS NAVIDEÑAS"** PAELLA VALENCIANA SURTIDO SALADO PROFITEROLES CON CHOCOLATE 	*No se utilizarán champiñones ni setas como ingredientes.

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 ANAR · sed · FEACAB · naos · Ecom · AEC · LAZTAN