serunion educa

MENU TC MEDITERRANEO BASAL FEBRERO

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

JUEVES 1

14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca

532,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:26,7g - HC:49,1g AGS:5,0g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

VIERNES 2

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca

500,1Kcal - Prot:14,9g - Lip:16,4g - HC:65,9g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

LUNES 5

14

Crema de calabaza
Chuleta de cerdo asada con salsa
Fruta fresca

562,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:25,6g - HC:58,2g AGS:6,9g - Azúcares:19,5g - Sal:1,3g

MARTES 6

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fideua de potón
Fruta fresca

582,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,2g - HC:78,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 7

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y caballa
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca

528,0Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,6g - HC:70,8g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,2g

JUEVES 8

1 3 14

Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y huevo
Lentejas con arroz
Fruta fresca

506,5Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,5g - HC:68,0g AGS:3,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g

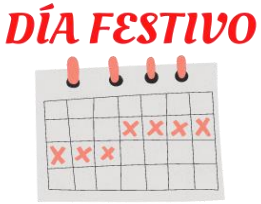
VIERNES 9

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras
Guiso de rape con patatas
Fruta fresca

535,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:24,2g - HC:49,6g AGS:4,7g - Azúcares:18,4g - Sal:2,3g

LUNES 12



MARTES 13

1 2 3 4 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso
Macarrones integrales con salmón
Fruta fresca

441,9Kcal - Prot:15,4g - Lip:17,1g - HC:51,6g AGS:3,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 14

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y york)
Habichuelas estofadas
Fruta fresca

471,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:13,5g - HC:64,7g AGS:2,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,4g

JUEVES 15

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca

562,8Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,4g - HC:76,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,2g

VIERNES 16

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y piña
Olla gitana
Fruta fresca

596,8Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,2g - HC:86,3g AGS:2,0g - Azúcares:21,6g - Sal:1,1g

LUNES 19

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
Lentejas con arroz
Fruta fresca

503,3Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,8g - HC:70,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

MARTES 20

1 2 3 4 9 11

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maiz)
Espirales con caballa
Fruta fresca

608,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,6g - HC:79,9g AGS:4,8g - Azúcares:19,5g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 21

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada
Fruta fresca de temproada

705,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:18,4g - HC:97,0g AGS:4,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,7g

JUEVES 22

3 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo
Estofado de ternera
Fruta fresca

522,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:26,0g - HC:50,1g AGS:6,9g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

VIERNES 23

1 2 3 4 9 11 14

Ensalada(Lechuga, tomate, york y piña)
Guiso de aletria con fogonero
Fruta fresca

579,0Kcal - Prot:20,3g - Lip:21,2g - HC:71,7g AGS:3,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

LUNES 26

14

Crema de calabacín
Asado de pollo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

520,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,3g - HC:63,9g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

MARTES 27

1 2 3 4 9 11 12 14

Ensalada (lechuga, tomate y atun)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca

583,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,4g - HC:65,1g AGS:4,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 28

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Macarrones con magra y verduras
Fruta fresca

538,4Kcal - Prot:15,9g - Lip:18,4g - HC:72,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,8g - Sal:1,5g

JUEVES 29

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas estofadas con chorizo
Fruta fresca

444,5Kcal - Prot:12,7g - Lip:18,4g - HC:51,0g AGS:3,7g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

serunion educa

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:

PACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · aecu · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN