	,	
T TT TT	T	D 4 C 4 I
		BASAL
MENU	J .	DAJAL

ENERO 24 LAS FUENTES



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682	VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1	VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76	VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89	VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28
8 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91	9 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70	VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26	VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67	VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ALUBIAS GUISADAS CON ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	CREMA DE ZANAHORIA
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
1º: 1 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 4, 5, 6 Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15	VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28	VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81	VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75	VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54
15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45	16 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41	17 VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4	18 VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8	19 VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS GUISADAS CON CALABACÍN	MENESTRA DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO ASADO AL LIMÓN	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
1º: 1, 3 2º: -	1º: 1 2º: 3	1º: - 2º: -	1º: - 2º: 3	1º: - 2º: 4, 5, 6
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72 VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8	VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0 23 VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62	VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45 24 VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57	VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 25 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34	VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 26 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36
		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y		
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS	COL CON PATATA	QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
1º: - 2º: 4, 5, 6	1º: - 2º: -	19: 1, 2, 3 29: 3	1º: 1 2º: 4, 5, 6	1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29	VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 30 VN 9 a 13 años kcal: 786.59 P: 35.10 L: 16.42 HC: 121.14	VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 31 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4		
	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra	**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave
	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA	Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos	
	1º: - 2º: 4, 5, 6	LECHUGA 1º: -	6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo	
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos	



CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia





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



www.serunion.es