serunion educa

¡ÚNETE A NUESTRO RETO!

LA COMIDA NO SE TIRA

Desde nuestro compromiso con la educación en el día a día de nuestros comedores escolares, Serunion quiere dar un paso en su compromiso social y por ello pone en marcha el proyecto "La **comida no se tira**"

Con este proyecto **queremos** dar a conocer la problemática ambiental que supone el **desperdicio de comida y residuos** y analizar las principales **causas del desperdicio alimentario**, tanto en el día a día como en el **comedor escolar**, y sus consecuencias, con el fin de prevenir y reducir este, a través de **acciones sostenibles** que impliquen tanto comunidad educativa, como niños y niñas del comedor, incluso extender la acción a la vida diaria.

¡Desperdicio alimentario!

¡Seamos sostenibles!

¡Ponte en movimiento!

EN ESPAÑA

77% MILLONES DE TONELADAS — DE COMIDA SE DESPERDICIAN CADA AÑO

40% — DE TODA LA COMIDA QUE SE TIRA A LA BASURA PROVIENE DEL CONSUMO EN EL HOGAR

76 KILOS — DE COMIDA TIRA AL AÑO A LA BASURA CADA HOGAR

serunion educa · sed · PROYDE · PROYDE PROEGA · PROIDE · EDIFICANDO · proideba · PROCLADE FUNDACIÓN · más alimento menos desperdicio

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

COLEGIO AVE MARÍA

MARZO / MARÇ 2022

serunion educa

MARTES 01/ DIMARTS 01
602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g
Ensalada de tomate, cebolla y orégano
Amanida de tomaca, ceba i orenga
Potaje de garbanzos ECO con **espinacas frescas**
Potatge de cigrons ECO amb **espinacs fresques**
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas gajo
Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles grilló
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 02/ DIMECRES 02
624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g
Tomate natural con aceite de oliva y orégano
Tomaca natural amb oli d'oliva i orenga
Paella marinera
Paella marinera
Rollito de queso
Rotllet de formatge
Yogur-Iogurt
Pan integral/Pa integral

JUEVES 03/ DIJOUS 03
602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca i olives
Crema de **boniato**
Crema de **moniato**
Muslito de pollo al ast
Cuixeta de pollastre a l'ast
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES 04/ DIVENDRES 04
614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y zanahoria
Amanida d'encisam i carlota
Lentejas estofadas con **napicol**
Llentilles estofades amb **napicol**
Tortilla francesa con champiñones salteados
Truita francesa amb xampinyons saltats
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

LUNES 07/ DILLUNS 07
613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g
Ensalada de lechuga, tomate y **huevo duro**
Amanida d'encisam, tomaca y **ou dur**
Panaché de quesos
Companatge de formatges
Fideuá
Zumo naranja natural-Suc taronja natural
Pan blanco-Pa blanc

MARTES 08/ DIMARTS 08
602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g
Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema de **legumbres ECO**
Crema de **llegums ECO**
Abadejo crujiente casero
Abadejo cruixent cassolà
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 09/ DIMECRES 09
601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
Ensalada de col lombarda, tomate y pepino
Amanida de col llombarda, tomaca i cogombre
Arroz al horno con **garbanzos ECO**
Arròs al forn amb **cigrons ECO**
Tosta de ***titaina***
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral/Pa integral

JUEVES 10/ DIJOUS 10
677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g
Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
Amanida d'encisam, olives i carlota
Guiso de ternera con guisantes
Guisat de vedella amb pèsols
Solomillo en su jugo
Rellom en el seu suc
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES 11/ DIVENDRES 11
602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g
Ensalada especial
Amanida especial
Macarrones con atún
Macarrons amb tonyina
Boquerones en tempura
Aladrocs en tempura
Yogur-Iogurt
Pan blanco-Pa blanc

LUNES 14/ DILLUNS 14
607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g
Ensalada de tomate, cebolla y maíz
Amanida de tomaca, ceba i dacsa
Sopa de **verduras de temporada** con fideos
Sopa de **verdures de temporada** amb fideus
Tortilla de patata
Truita de creïlla
Zumo naranja natural-Suc taronja natural
Pan blanco-Pa blanc

MARTES 15/ DIMARTS 15
MENÚ FALLER SERUNION
642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g
Amanida de taronja (lechuga, naranja y queso fresco)
Dolçaina de pernil dolç i formatge (panini de york y queso)
Paella valenciana
Mascletà
(helado con petazetas)
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 16/ DIMECRES 16
FESTIVO
FESTIU

JUEVES 17/ DIJOUS 17
FESTIVO
FESTIU

VIERNES 18/ DIVENDRES 18
FESTIVO
FESTIU

LUNES 21/ DILLUNS 21
602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g
Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'encisam i remolatxa
Espaguetis ECO a la carbonara
Espaguetis ECO a la carbonara
Tortilla de bacalao
Truita de bacallà
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc
LA COMIDA NO SE TIRA

MARTES 22/ DIMARTS 22
636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g
Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria
Amanida de tomaca, ceba i carlota
Garbanzos ECO estofados con **acelgas frescas**
Cigrons ECO estofats con **bledes fresques**
Boquerones en tempura
Aladrocs en tempura
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc
LA COMIDA NO SE TIRA

MIÉRCOLES 23/ DIMECRES 23
627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g
Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco
Amanida d'encisam, dacsa i formatge fresc
Crema de zanahoria
Crema de carlota
Cabeza de lomo en salsa
Llom en salsa
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan integral/Pa integral
LA COMIDA NO SE TIRA

JUEVES 24/ DIJOUS 24
664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g
Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria
Amanida d'encisam, olives, carlota
Arroz a la cubana con **huevo duro**
Arròs a la cubana con **ou dur**
Longanizas con **verduras de temporada**
Llonganisses amb **verdures de temporada**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc
LA COMIDA NO SE TIRA

VIERNES 25/ DIVENDRES 25
602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g
Queso fresco y tomate con
orégano y aceite de oliva
Formatge fresc i tomaca amb orenga i oil d'oliva
Estofado de alubias y **verduras de temporada**
Estofat de fesols y **verdures de temporada**
Calamares a la andaluza caseros
Calamars a l'andalusa cassolans
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc
LA COMIDA NO SE TIRA

LUNES 28/ DILLUNS 28
621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g
Ensalada de lechuga y maíz
Amanida d'encisam i dacsa
Canelones gratinados
Canelons gratinats
Hamburguesa de salmón
Hamburguesa de salmó
Zumo naranja natural-Suc taronja natural
Pan blanco-Pa blanc

MARTES 29/ DIMARTS 29
629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g
Ensalada de col lombarda, tomate y pepino
Amanida de col lombarda, tomaca i cogombre
Lentejas ECO con **judías verdes frescas**
Llentilles ECO amb **batxoqueta fresca**
Tortilla con **verduras de temporada**
Truita amb **verdures de temporada**
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 30/ DIMECRES 30
625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g
Ensalada de tomate, cebolla y maíz
Amanida de tomaca, ceba i dacsa
Sopa de cocido
Sopa de putxero
Garbanzos ECO, verduras y pelota
Cigrons ECO, verdures i pilota
Yogur con fideos de chocolate
Iogurt amb fideus de xocolate
Pan integral/Pa integral

JUEVES 31/ DIJOUS 31
609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g
Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria
Amanida d'encisam, olives, carlota
ARRÒS ROSSEJAT
Arròs rossejat
Varitas de merluza
Varetes de lluç
Fruta de temporada-Fruita de temporada
Pan blanco-Pa blanc
CUINA I TRADICIÓ

Ingrediente ecológico
Huevo de gallinas camperas
Producto integral
Plato tradicional
Verdura de temporada
Producto local y de proximidad
Plátano de canarias