

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



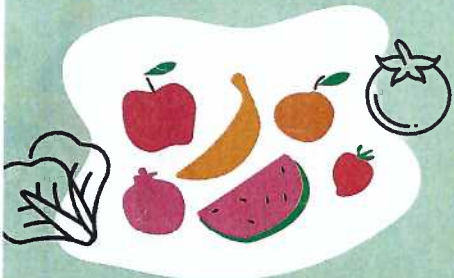
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEDES,
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 pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
 MANZANA, PERA, PLÁTANO,
 NARANJA Y SANDIA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ
 VARIAR EN FUNCIÓN DE LA
 DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011
 puede solicitar al personal
 de SERUNION, la información
 de sustancias que pueden
 causar alergias o intolerancias

* Si el alumn@ es alérgic@ a alguna
 fruta, se tendrá en cuenta y no se
 servirá.

Toda la fruta se consumirá pelada en
 caso de alergia.

1
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata,cebolla,ajo,tomate)
 Empanadillas de atún (empanadilla de
 atún, aceite de girasol)
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca y lácteo
 Pan blanco y agua
 676,25 Kcal 95,33 g HC 20,48 g Prot 20,25 g Lip

4
 Espirales gratinados (espirales, tomate
 natural triturado, cebolla, queso rallado,
 zanahoria)
 Filete de merluza en salsa verde con
 guisantes (cebolla,
 guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 642,16 Kcal 85,87 g HC 36,11 g Prot 15,88 g Lip

5
 Lentejas estofadas con calabaza,
 cebolla,ajo,tomate y patata
 Tortilla de patata con tomate aliñado
 (aceite oliva y orégano)
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 643,8kcal Prot:22,3g -Lip:19,4g -HC:87,1g

6
 Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
 atata)
 Jamoncitos de pollo al horno
 (ajo,perejil,aceite) con patata panadera
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 749,98 Kcal 80,08 g HC 39,12 g Prot 28,75 g Lip

7
 Arroz con salsa de
 tomate(tomate,cebolla,ajo,pimient)
 Jurel al horno (Jurel congelado, aceite de
 oliva virgen extra, sal) con ensalada de
 lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 722,84 Kcal 106,85 g HC 28,18 g Prot 19,66 g Lip

8
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 ,ternera,chorizo)
 Fruta fresca y lácteo
 Pan blanco y agua
 727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip

11
 Crema de judías verdes (patata, calabacín,
 judías verdes, zanahoria, cebolla)
 Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde,
 cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 714,31 Kcal 77,64 g HC 30,94 g Prot 29,4 g Lip

12
 FESTIVO

13
 Paella de verduras y pollo
 (zanah,tom,cebolla,pimient,ajo)
 Lenguadina empanada (pan rallado) con
 ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 776,85 Kcal 74,5 g HC 32,07 g Prot 35,28 g Lip

14
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata,cebolla,ajo,tomate)
 Albóndigas de ternera en salsa con
 verduras
 (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 583,46 Kcal 65,91 g HC 27,43 g Prot 21,42 g Lip

15
 Macarrones con tomate (macarrones,
 tomate natural triturado, cebolla,
 zanahoria)
 Palometa al horno (aceite y pimentón) con
 ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca y lácteo
 Pan blanco y agua
 632,26 Kcal 96,36 g HC 29,39 g Prot 12,48 g Lip

18
 Lentejas con arroz (lentejas, tomate
 natural triturado, zanahoria, arroz)
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de
 lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip

19
 Arroz con salsa de
 tomate(tomate,cebolla,ajo,pimient)
 Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 827,11 Kcal 91 g HC 43,27 g Prot 29,67 g Lip

20
 Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
 atata)
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada
 de tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 435,9Kcal 58,0 g HC 21,2 g Prot 17,3 g Lip

21
 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
 natural triturado, cebolla, zanahoria)
 Filete de palometa encebollada al
 horno(cebolla,ajo,) con ensalada de
 lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 605,3 Kcal 84,2 g HC 22,0 g Prot 18,9 g Lip

22
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 ,ternera,chorizo)
 Fruta fresca y lácteo
 Pan blanco y agua
 727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip

25
 Arroz con verduras (arroz, calabacín,
 guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
 natural triturado)
 Caballa en conserva con salsa de tomate
 (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga
 y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 666,28 Kcal 62,33 g HC 42,23 g Prot 24,95 g Lip

26
 Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
 cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
 Estofado de pollo con cous cous (tacos de
 pollo, cous cous, cebolla, tomate natural
 triturado, pimiento verde)
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 511,49 Kcal 85,61 g HC 21,01 g Prot 8,25 g Lip

27
 Garbanzos estofados con verduras
 (calabaza,patat,pimient,cebolla,ajo)
 Burguer meat de ternera plancha con
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 658,66 Kcal 78,58 g HC 18,6 g Prot 31 g Lip

28
 Espirales Napolitana (espirales, tomate
 natural triturado, tomate maduro, cebolla,
 zanahoria)
 Lenguadina a la romana (huevo
 líquido,harina de trigo, sal) con ensalada de
 lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco y agua
 550,12 Kcal 55,8 g HC 28,3 g Prot 22,3 g Lip

29
 Alubias estofadas con verduras
 (zanah ,patata,cebolla,pimi,ajo)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
 brotes de soja
 Fruta fresca y lácteo
 Pan blanco y agua
 572,8 Kcal 75,9 g HC 26,7 g Prot 15,9 g Lip