

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



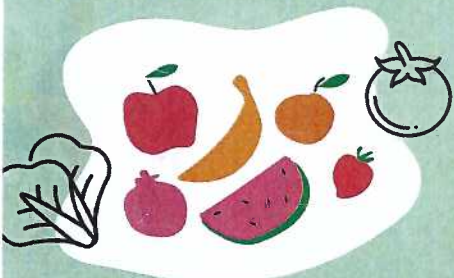
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

*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*

Guiso de patatas con magro
Palometa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, soja y zanahoria
Fruta fresca y Pan
Kcal: 506,75; Prot (g): 24,93; Lip (g): 14,82; HC (g): 64,35

Toda la fruta se consumirá pelada en caso de alergia.

4

5

6

7

8

Tallarines aglio olio
Taquitos de rape a la andaluza
Ensalada de remolacha, lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan
Kcal: 664,31; Prot (g): 28,6; Lip (g): 20,13; HC (g): 88,75

Crema de calabacín
Lomo fresco a la española
Ensalada de lechuga y tomate y manzana
Fruta fresca y Pan
Kcal: 522,24; Prot (g): 27,41; Lip (g): 18,37; HC (g): 58,31

Lentejas estofadas con verduras
Atún con tomate
Espirales salteados
Fruta fresca y Pan
Kcal: 751,23; Prot (g): 36,32; Lip (g): 25,43; HC (g): 88,73

Paella mixta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y soja
Yogur sabor y Pan
Kcal: 794,37; Prot (g): 32,72; Lip (g): 28,26; HC (g): 101,26

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca y Pan
Kcal: 607,87; Prot (g): 27,41; Lip (g): 13,98; HC (g): 86,5

11

12

13

14

15

Macarrones con chorizo
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y remolacha
Fruta fresca y Pan
Kcal: 768,49; Prot (g): 39,91; Lip (g): 28,42; HC (g): 84,79

FESTIVO

Judías verdes salteadas con ajito
Albóndigas de ternera a la jardinera
Patatas dado
Fruta fresca y Pan
Kcal: 816,48; Prot (g): 30,18; Lip (g): 43,52; HC (g): 71,18

Arroz con salsa de tomate
Merluza persillade
Ensalada de lechuga, zanahoria y soja
Yogur sabor y Pan
Kcal: 688,65; Prot (g): 29,76; Lip (g): 17,65; HC (g): 101,63

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y Pan
Kcal: 607,87; Prot (g): 27,41; Lip (g): 13,98; HC (g): 86,5

18

19

20

21

22

Crema de verduras
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan
Kcal: 723,54; Prot (g): 32,31; Lip (g): 28,36; HC (g): 78,86

Lentejas con verduras
Taquitos de rape a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y manzana
Fruta fresca y Pan
Kcal: 541,19; Prot (g): 27,71; Lip (g): 14,46; HC (g): 69,98

Arroz tres delicias
Huevos moll
Lechuga y remolacha
Fruta fresca y Pan
Kcal: 771,8; Prot (g): 22,5; Lip (g): 25,52; HC (g): 110,31

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Yogur sabor y Pan
Kcal: 775,21; Prot (g): 37,22; Lip (g): 20,51; HC (g): 105,31

Espaguetis con tomate
Limanda al horno al limón
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta fresca y Pan
Kcal: 558,74; Prot (g): 27,82; Lip (g): 13,65; HC (g): 77,79

25

26

27

28

29

Espirales napolitana
Salmón con crema de bechamel
Ensalada de soja y tomate
Fruta fresca y Pan
Kcal: 788,84; Prot (g): 31,29; Lip (g): 30,64; HC (g): 93

Sopa de ave con fideos
Ragout de ternera verduritas y patatas
Fruta fresca y Pan
Kcal: 662,95; Prot (g): 33,3; Lip (g): 27,93; HC (g): 66,34

Alubias con chorizo
Palometa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan
Kcal: 679,59; Prot (g): 35,08; Lip (g): 23,15; HC (g): 74,53

Menestra de verduras salteada
Pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Yogur sabor y Pan
Kcal: 776,5; Prot (g): 40,84; Lip (g): 32,43; HC (g): 79,05

Garbanzos estofados
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga, tomate y manzana
Fruta fresca y Pan
Kcal: 653,62; Prot (g): 29,8; Lip (g): 27,41; HC (g): 66,3