

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



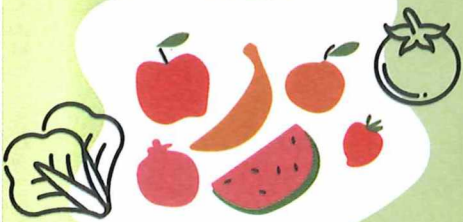
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



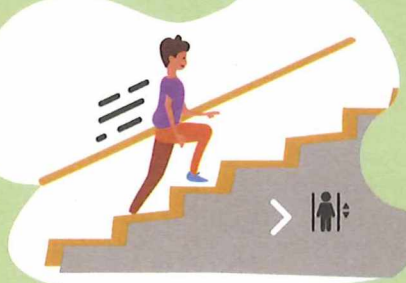
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



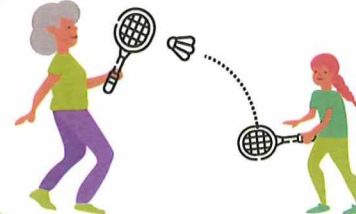
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

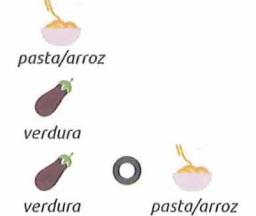
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:



LUNES

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

MARTES

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

MIÉRCOLES

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patatas
lechuga y tomate
Pan blanco/ integral
Yogur sabor
Cauliflower with garlic and
Spanish omelette

634,4Kcal - Prot:32,3g - Lip:25,1g - HC:66,4g

JUEVES

Paella de magro
Merluza a la vizcaina
Ensalada tomate y maiz
Pan/ fruta fresca
Lean paella with eggplant
Baked horse mackerel

649,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,2g - HC:86,8g

VIERNES

Sopa de cocido con fideos eco
Cocido completo
Pan blanco/ integral
Fruta fresca
Cooked soup with noodles
Full cooked

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g

6

7

8

9

10

Menestra de verduras con bacon
Albóndigas con tomate casero y y albahaca (burger meat)
Patatas fritas
Pan/ fruta fresca
Zucchini cream
Meat balls stewed with tomato

784,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:40,6g - HC:75,8g

JORNADA DEL CIRCO
Cuernada floja Espaguetis carbonara
Malabaristas y acróbatas
(croquetas y empanadillas)
Yogur líquido



Garbanzos guisados con calabaza
Lacón braseado
Pan blanco/ integral
Yogur sabor
Stewed chickpeas
Full cooked

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g

Arroz eco a la milanesa
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca
Stewed rice
Hake with batter pickle

715,6Kcal - Prot:33,7g - Lip:23,7g - HC:88,7g



Alubias blancas
Huevos moll
lechuga y soja
pan blanco/ integral. Fruta fresca
Braised beans
Omelette

769,8Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:85,8g

13

14

15

16

17

Tallarines napolitana
Caballa con tomate

lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca
Neapolitan noodles

Mackerel in carrot sauce

570,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,9g - HC:75,7g
AGS:3,4g - Azúcares:17,4g - Sal:7,7g

Brócoli al ajillo

Cinta de lomo plancha
patatas dado al ajillo
Pan/ fruta fresca
Coliflower cream
Grilled loin strip

699,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:32,1g - HC:73,7g
AGS:9,3g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

Sopa de cocido con fideos eco

Cocido completo
Pan blanco/ integral
Yogur sabor
Cooked soup with noodles
Full cooked

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g
AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

Puré de zanahorias

Canelones de carne con bechamel gratinados
Pan/ fruta fresca
Vegetable stew sauted with bacon
Meat canelloni with bechamel

557,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:24,6g - HC:58,2g
AGS:7,8g - Azúcares:22,1g - Sal:3,3g

Arroz caldoso valenciano
Tortilla de jamón york
lechuga y maiz
Pan blanco/ integral
Fruta fresca
Valencian soupy rice
Ham omelette

703,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:27,9g - HC:89,0g
AGS:6,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,9g

20

21

22

23

24

Espaguetis eco carbonara
Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla
Pan/ fruta fresca
Pasta with bacon and cream
Hake in green sauce

694,0Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,0g - HC:84,4g

Crema de calabacin
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
patatas fritas
Pan/ fruta fresca
Zucchini cream
Baked chicken with french fries

624,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:25,7g - HC:65,4g

Lentejas con verduras
Huevos con tomate
lechuga y zanahoria
Pan blanco/ integral
Yogur sabor
Stew lentils with vegetable
Spanish omelette

701,1Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,4g - HC:88,5g

Sopa de pollo
Hamburguesa plancha (Burger meat)/
lechuga y maiz
lechuga y maiz
Pan/ fruta fresca
Fish soup
Meat balls in spanish sauce

802,8Kcal - Prot:25,2g - Lip:35,4g - HC:92,9g

NO LECTIVO

27

28

NO LECTIVO



Macarrones salteados con york
Bacalao rebozado al ajillo
lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Pasta with ham
chicken with garlic

632,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:20,4g - HC:78,6g

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

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