

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



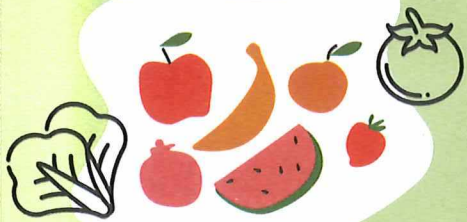
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



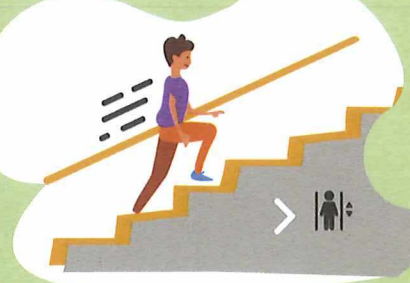
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



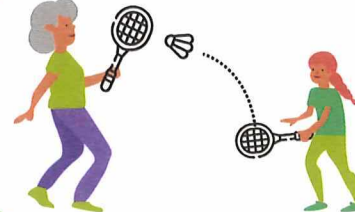
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Judías verdes rehogadas
Albóndigas con salsa de cebolla
(burger meat). Patatas fritas

Pan/ fruta fresca
Sauteed green beans
Meatballs in onion sauce

715,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:40,3g - HC:61,9g
AGS:2,8g - Azúcares:15,5g - Sal:1,5g

6
Arroz a la milanese
Merluza rebozada

Lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca
Milanese rice
Breaded hake

661,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,4g - HC:80,9g
AGS:6,1g - Azúcares:15,6g - Sal:2,0g

7
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Yogur/ fruta fresca
Cocido soup
Complete cocido

576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g - HC:78,5g
AGS:4,4g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

8
Macarrones ECO gratinados
Filete pollo en salsa ligera de mostaza
mostaza

Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca
Organic macaronni au gratin
Chicken filet in a mild moustard sauce

646,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:24,3g - HC:72,4g
AGS:6,9g - Azúcares:17,0g - Sal:2,4g

9
Lentejas con zanahoria
Huevos cocidos
con pisto manchego

Pan/ fruta fresca
Lentis with carrots
Boiled eggs with ratatouille

702,8Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,8g - HC:81,6g
AGS:7,6g - Azúcares:42,8g - Sal:2,8g

12
Brócoli salteado con ajo y cebolla
Canelones de carne con bechamel
gratinados
lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

Sauteed broccoli with garlic and onion
Meat cannelloni with bechamel au gratin

518,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:23,8g - HC:52,5g
AGS:6,8g - Azúcares:22,0g - Sal:3,3g

13
Garbanzos guisados con calabaza
calabaza
Caballa con salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

Organic chickpeas Madrid style
Mackerel with BBQ topping

680,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:27,3g - HC:72,2g
AGS:3,9g - Azúcares:15,3g - Sal:2,1g

14
Tallarines con verduras wok
Tortilla de jamón

lechuga y zanahoria
Yogur/ fruta fresca
Wok noodles with vegetables
Ham omelette

615,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,0g - HC:75,8g
AGS:4,4g - Azúcares:15,7g - Sal:2,7g

15
Crema de puerro
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz

Pan/Fruta fresca
Leek cream
Veal ragout

726,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:34,6g - HC:71,6g
AGS:10,8g - Azúcares:29,0g - Sal:1,9g

16
JORNADA VIAJES
VIAJAMOS A CHINA
Arroz eco tres delicias
VIAJAMOS A EEUU
Hamburguesa con patatas
Pan/ fruta fresca

19
Lentejas estofadas
Tortilla patata y cebolla
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca
Lentils stew
Spanish omelette

576,8Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,1g - HC:73,6g
AGS:3,1g - Azúcares:16,2g - Sal:3,4g

20
Crema de verduras y
hortalizas naturales
Pollo asado al horno
hierbas provenzales/Patatas fritas
Pan/ fruta fresca

Vegetables cream
Roasted chicken drumsticks with herbs

648,8Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,8g - HC:54,1g
AGS:9,1g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

21
Garbanzos con arroz
Veritas de merluza
con ensalada

Yogur/ fruta fresca
Chickpeas with rice
Hake sticks

576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g - HC:78,5g
AGS:4,4g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

22
DIA NO LECTIVO

23
DÍA NO LECTIVO

26
Lentejas guisadas con chorizo
Empanadillas de atún
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca
Beans stewed with chorizo
Tuna dumplings

824,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:36,7g - HC:90,9g
AGS:10,1g - Azúcares:20,6g - Sal:3,0g

27
Crema de calabaza y zanahoria asada
Abadejo a la andaluza
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca
Pumpkin with carrot cream
Marinated pollock

447,3Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,2g - HC:54,0g
AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,7g

28
Sopa de estrellitas
Cinta de lomo adobado al horno
Patatas fritas

Yogur/ fruta fresca
Stars soup
Roasted marinated tenderloin fillet

676,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:31,3g - HC:70,5g
AGS:10,2g - Azúcares:15,8g - Sal:2,4g

29
Macarrones salteados con York
Pollo asado estilo BBQ
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca
Sauteed macaroni with York ham
Rasted chicken BBQ style

633,5Kcal - Prot:34,5,0g - Lip:22,2g - HC:72,4g
AGS:4,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g