

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...

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:



www.serunion.es



LUNES 2 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MARTES 3 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MIÉRCOLES 4 Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa) Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	JUEVES 5 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VIERNES 6 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
LUNES 9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MARTES 10 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Salchichas frescas de cerdo a la plancha con cous cous Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MIÉRCOLES 11 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	JUEVES 12 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VIERNES 13 Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
LUNES 16 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MARTES 17 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / Integral y agua	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 18 Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate) Perrito caliente Patatas fritas Natillas o fruta fresca Refrescos	JUEVES 20 FESTIVO	VIERNES 21 VACACIONES DE VERANO
LUNES 24 VACACIONES DE VERANO	MARTES 25 VACACIONES DE VERANO	MIÉRCOLES 26 VACACIONES DE VERANO	JUEVES 27 VACACIONES DE VERANO	VIERNES 28 VACACIONES DE VERANO
LUNES 30 VACACIONES DE VERANO	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS		



LUNES 2 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MARTES 3 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MIÉRCOLES 4 Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	JUEVES 5 Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VIERNES 6 Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
LUNES 9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MARTES 10 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Cinta de lomo a la plancha con cous cous Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MIÉRCOLES 11 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	JUEVES 12 Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VIERNES 13 Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Filete de pavo con tomate y cebolla Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
LUNES 16 Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MARTES 17 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 18 Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate) Salchichas al horno Patatas fritas Fruta fresca Refrescos	JUEVES 20 FESTIVO	VIERNES 21 VACACIONES DE VERANO
LUNES 24 VACACIONES DE VERANO	MARTES 25 VACACIONES DE VERANO	MIÉRCOLES 26 VACACIONES DE VERANO	JUEVES 27 VACACIONES DE VERANO	VIERNES 28 VACACIONES DE VERANO
LUNES 30 VACACIONES DE VERANO	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS		



LUNES 2 Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MARTES 3 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MIÉRCOLES 4 Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa) Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan sin gluten y agua	JUEVES 5 Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	VIERNES 6 Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua
LUNES 9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MARTES 10 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Cinta de lomo a la plancha con arroz blanco Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MIÉRCOLES 11 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y Fruta fresca Pan sin gluten y agua	JUEVES 12 Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	VIERNES 13 Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua
LUNES 16 Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al horno (ajo, aceite) con zanahoria baby Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MARTES 17 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 18 Gazpacho(pimiento,pan sin gluten ,ajo,tomate) Salchichas al horno Patatas fritas Natillas o fruta fresca Refrescos	JUEVES 20 FESTIVO	VIERNES 21 VACACIONES DE VERANO
LUNES 24 VACACIONES DE VERANO	MARTES 25 VACACIONES DE VERANO	MIÉRCOLES 26 VACACIONES DE VERANO	JUEVES 27 VACACIONES DE VERANO	VIERNES 28 VACACIONES DE VERANO
LUNES 30 VACACIONES DE VERANO	MARTES 31 <i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>	MIÉRCOLES 1 VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS		



LUNES 2 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	MARTES 3 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	MIÉRCOLES 4 Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	JUEVES 5 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	VIERNES 6 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi
LUNES 9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	MARTES 10 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Salchichas frescas en salsa con cous cous Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	MIÉRCOLES 11 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	JUEVES 12 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	VIERNES 13 Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi
LUNES 16 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	MARTES 17 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 18 Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate) Perrito caliente Patatas fritas Natillas o fruta fresca Refrescos *excepto kiwi	JUEVES 20 FESTIVO	VIERNES 21 VACACIONES DE VERANO
LUNES 24 VACACIONES DE VERANO	MARTES 25 VACACIONES DE VERANO	MIÉRCOLES 26 VACACIONES DE VERANO	JUEVES 27 VACACIONES DE VERANO	VIERNES 28 VACACIONES DE VERANO
LUNES 30 VACACIONES DE VERANO	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS		