

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
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
NO LECTIVO		NO LECTIVO		Paella con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)		Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)		Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	
				Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)	10	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	11	Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa)	12	Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	13	Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	14
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)	17	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)	18	Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)	19	Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,	20	Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	21
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Salchichas frescas a la plancha con cous cous Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)	24	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	25	Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	26	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)	27	Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	28
Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)	31	<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					
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca Pan blanco / integral y agua									



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
NO LECTIVO		NO LECTIVO		Paella con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)		Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)		Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	
*excepto kiwi		*excepto kiwi		Tortilla francesa		Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)		Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz	
LUNES	10	MARTES	11	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa)	Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	13	Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	14
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)		Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)		Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)		Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria		Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate		Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)		Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz	
Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)		Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)		Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)		Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,		Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz		Salchichas frescas en salsa con cous cous		Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y		Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)		Tortilla francesa	
Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Lechuga y brotes de soja Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)		Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)		Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)		Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	
Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby		Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)		Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha	
Fruta fresca Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña		Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña	
LUNES	31	<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.					
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)				LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS					
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino									
Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña									



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
NO LECTIVO		NO LECTIVO		Paella con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)		Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)		Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	
				Tortilla francesa		Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)		Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz	
				Ensalada de lechuga y zanahoria		Zanahoria dado salteada		Fruta fresca y yogur desnatado	
				Fruta fresca		Fruta fresca		Pan blanco / integral y agua	
				Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua			
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)		Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)		Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa)		Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla , puerro,, ...)		Espaguëtis con tomate (espaguëtis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria		Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate		Tortilla francesa con calabacín con tomate aliñado con orégano		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca y yogur desnatado	
Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)		Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)		Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)		Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,		Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz		Cinta de lomo a la plancha con cous cous		Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y		Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)		Tortilla francesa	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Lechuga y brotes de soja	
Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur desnatado	
								Pan blanco / integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)		Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)		Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla , puerro,, ...)		Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)	
Magro de cerdo al horno (ajo, aceite) con zanahoria baby		Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca y yogur desnatado	
Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua		Pan blanco / integral y agua	
LUNES	31								
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)									
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino									
Fruta fresca									
Pan blanco / integral y agua									

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

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