

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



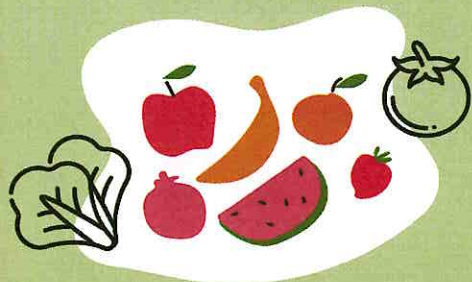
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
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:



www.serunion.es

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones boloñesa (cerdo
preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz con salsa de tomate
frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con estrellas (estrellas,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
orégano)

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana
(nim.rojo.nim.verde.cebolla.tomate)

Alubias pintas estoradas con chorizo
(patata. tomate. cebolla. nim.rojo y verde.

Crema de calabacín con picatostes
(calabacín.cebolla.patata)

Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino

Lenguadina a la andaluz (Lenguadina,
aceite de girasol, harina de trigo)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate
natural triturado, zanahoria, calabaza)

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Sopa de cocido con estrellas (estrellas,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamonicitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla)

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz blanco

Merluza a la andaluz (harina de trigo)con
ensalada de lechuga y tomate

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**

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

VACACIONES DE VERANO

Macarrones sin huevo con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
patata,cebolla,ajo,tomate)

Filete de pavo con ensalada de lechuga y
remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de tomate
frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos sin huevo
(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera,

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Loditos sin huevo a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estofadas con verduras
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Crema de calabacín con picatostes
(calabacín,cebolla,patata)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz en blanco

Cinta de lomo al horno con ensalada de
lechuga y pepino

Lenguadina al horno (aceite, ajo)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin huevo aglio-olio (espirales,
aceite, pimentón)

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate
natural triturado, zanahoria, calabaza)

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Sopa de cocido con fideos sin huevo
(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de cerdo al horno con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Jamonicitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con verduras (alubias
blancas, patata, tomate natural triturado,

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz blanco

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

*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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

VACACIONES DE VERANO

Macarrones sin gluten con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Arroz con salsa de tomate
frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos sin gluten a la napolitana
(nim.rojo,nim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estofadas con verduras
(patata, tomate, cebolla, nim.rojo y verde)

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Lenguadina al horno (aceite, ajo)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Patata dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jurel.encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)

ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y agua

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud
.v)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin gluten agli-olio

Alubias estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Sopa de cocido con fideos sin gluten
(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla)

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con verduras (alubias
blancas, patata, tomate natural triturado,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

*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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

VACACIONES DE VERANO

Macarrones boloñesa (cerdo
preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Arroz con salsa de tomate
frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Sopa de cocido con estrellas (estrellas,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana
(nim.rojo,nim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estoradas con chorizo
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde)

Crema de calabacín con picatostes
(calabacín,cebolla,patata)

Lentejas estoradas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz en blanco

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Lenguadina a la andaluza (Lenguadina,
aceite de girasol, harina de trigo)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Patata dado
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)
ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi, piña

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate
natural triturado, zanahoria, calabaza)

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Sopa de cocido con estrellas (estrellas,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla)

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz blanco

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

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