

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

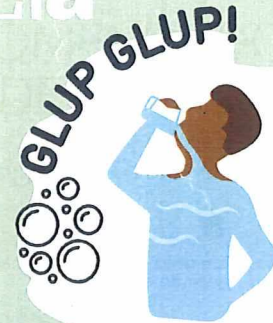
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



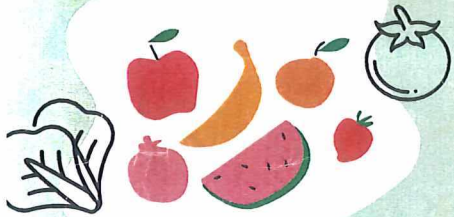
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Espaguetis con tomate (tomate, zanahoria, cebolla)  
Merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, cebolla)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

574,9Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,7g - HC:85,4g

11

Arroz con salsa de tomate (tomate, zanahoria, cebolla)  
Lomo cerdo horno con verduras (j.verde, zanah, patata, tomate, pim.verde)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan

648,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:18,6g - HC:87,8g

12

Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, zanah., p.verde y rojo)  
Limanda al horno (aceite, ajo)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca/Yogur y pan

585,3Kcal - Prot:36,1g - Lip:15,8g - HC:71,1g

13

Crema de verduras (patata, cebolla, acelga, puerro, calabacín, calabaza...)  
Ternera a la jardinera (zanah,guisante,j.verde, tomate)  
-  
Fruta fresca y pan

583,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:26,1g - HC:59,1g

14

Guiso de patatas con chorizo (tomate, pim.rojo y verde, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada lechuga y remolacha  
Zum de naranja y pan

509,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,4g - HC:70,8g

17

Paella de verduras(calabacín, tomate, zanah, cebolla, guisantes, pim.rojo y verde)  
Merluza a la romana (huevo, harina trigo)  
-  
Fruta fresca y pan

605,0Kcal - Prot:22,7g - Lip:17,4g - HC:87,0g

18

Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)  
Cocido Madrileño (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)  
-  
Fruta fresca/Yogur y pan

695,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,3g - HC:92,3g

19

Macarrones con salsa de tomate y atún (tomate, zanahoria, cebolla, atún)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan

610,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:20,7g - HC:81,1g

20

Alubias estofadas (patata, tomate, zanah, cebolla, pim.rojo y verde)  
Jurel al horno (aceite, ajo)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

557,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,3g - HC:68,8g

21

Judías verdes con patatas salteadas (patata, cebolla)  
Albóndigas en salsa con verduras (patata, tomate, zanah, j.verde, pim.verde)  
-  
Zum de naranja y pan

713,4Kcal - Prot:25,3g - Lip:36,1g - HC:68,0g

24

Crema de verduras (patata, cebolla, acelga, puerro, calabacín, calabaza...)  
Muslitos de pollo al horno  
Patatas fritas  
Fruta fresca/ Yogur y pan

735,3Kcal - Prot:36,7g - Lip:30,0g - HC:76,0g

25

Arroz con pollo (tomate,zanah,calabacín,cebolla)  
Limanda en salsa (harina trigo, cebolla, ajo)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan

609,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:13,5g - HC:90,3g

26

Lentejas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, zanah., p.verde y rojo)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

671,9Kcal - Prot:25,9g - Lip:23,4g - HC:82,1g

27

Macarrones con chorizo (tomate, zanah, cebolla)  
Palometa al horno con verduras (j.verde, zanah, patata, tomate)  
Ensalada lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

638,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:84,6g

28

Sopa con garbanzos y fideos (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)  
Salchichas con salsa de tomate (zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Zum de naranja y pan

607,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:25,4g - HC:69,8g

31

Alubias con verduras (patata, tomate, zanah, cebolla, pim.rojo y verde)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla,zanah)  
Ensalada lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

698,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,3g - HC:68,0g

**Atendiendo I Reglamento 1169/2011, pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias**

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS