

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



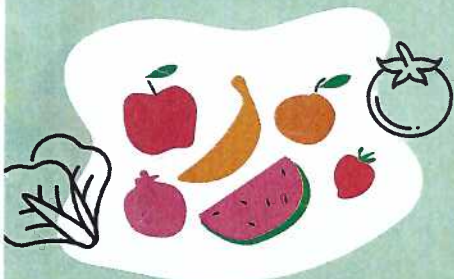
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

POSTRE

 fruta	>	 lácteo
-----------	---	------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo l 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

* Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá.

Toda la fruta se consumirá pelada en caso de alergia.

1
Espaguetis con tomate (tomate, zanah, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca y pan

562,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,9g - HC:81,1g

4
Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, zanah., Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)
Ensalada
Fruta fresca y Pan

500,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:12,5g - HC:65,7g

5
Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)
Cocido Madrileño (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera,
Fruta fresca y Pan

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

6
Arroz a la cubana con huevo (tomate, zanah, cebolla)
Palometa frita (harina trigo, huevo)
ensalada
Fruta fresca y Pan

650,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:22,9g - HC:82,6g

7
Macarrones con atún (tomate, zanah, cebolla, atún)
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca y Pan

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

8
Crema de verduras (patata, cebolla, acelga, puerro, calabacín, calabaza...) Ternera a la jardinera (zanah,guisante,j.verde, tomate)
Zum de naranja y Pan

583,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:26,0g - HC:60,6g

11
Guiso de patatas con verduras (j.verde, zanah, puerro)
Jurel al horno (aceite, ajo)
Ensalada
Fruta fresca y Pan

550,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,3g - HC:66,0g

FESTIVO

13
Alubias con verduras (patata, tomate, zanah, cebolla, pim.rojo y verde)
Merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, cebolla)
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan

571,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:11,4g - HC:80,5g

14
Judías verdes con patatas y jamón (patata, zanah, cebolla)
Pechuga de pollo rebozada (huevo, harina trigo, pan rallado)
Ensalada
Fruta fresca y Pan

649,5Kcal - Prot:33,0g - Lip:24,7g - HC:68,7g

15
Arroz con marisco (almeja,pota,mejillón, zanah,cebolla)
Tortilla española
Ensalada
Fruta fresca y Pan

649,1Kcal - Prot:15,7g - Lip:19,1g - HC:98,9g

18
Espaguetis con tomate (tomate, zanahoria, cebolla)
Merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, cebolla)
Ensalada
Fruta fresca y pan

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

19
Arroz con salsa de tomate (tomate, zanahoria, cebolla)
Lomo cerdo horno con verduras (j.verde, zanah, patata, tomate, Ensalada
Fruta fresca y pan

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

20
Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, zanah., Limanda al horno (aceite, ajo)
Ensalada
Fruta fresca/Yogur y pan

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

21
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

22
Guiso de patatas con chorizo (tomate, pim.rojo y verde, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada
Zum de naranja y pan

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

25
Paella de verduras(calabacín, tomate, zanah, cebolla, guisantes, pim.rojo y Merluza a la romana (huevo, harina trigo)
Fruta fresca y pan

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

26
Sopa de cocido (cebolla, cerdo , puerro, ternera, zanah)
Cocido Madrileño (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera,
Fruta fresca/Yogur y pan

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

27
Macarrones con salsa de tomate y atún (tomate, zanahoria, cebolla, atún)
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca y pan

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

28
Alubias estofadas (patata, tomate, zanah, cebolla, pim.rojo y verde)
Jurel al horno (aceite, ajo)
Ensalada
Fruta fresca y pan

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

29
Judías verdes con patatas salteadas (patata, cebolla)
Albóndigas en salsa con verduras (patata, tomate, zanah, j.verde,
Zum de naranja y pan

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