

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



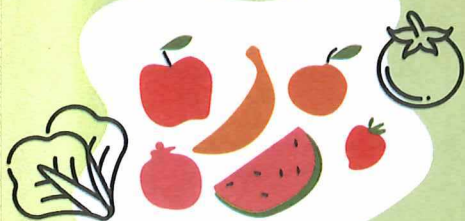
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

Crema de calabaza (calabaza, patata,
cebolla)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Coditos a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Jurel encebollado (cebolla, aceite) con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias con patatas (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
Huevos duros con tomate (tomate nat
triturado, zanah, cebolla)
ensalada de lechugay zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Judías verdes con patatas (patata, aceite)
Estofado de ternera con
menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, aceite,
perejil)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,
Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
Contramuslo de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)
Caballa con salsa de tomate (tomate,
cebolla) con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)
Jamoncitos de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
Tortilla francesa ensalada de lechuga y
tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Merluza rebozada (harina, huevo) con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Salchichas frescas en salsa con verduritas
(zanahoria,guisante,jud.verd,patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,
Abadejo a la bilbaína (aceite y pimentón)
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural
triturado, zanahoria, arroz)
Lomo de sajonia al horno con ensalada de
lechuga yzanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
natural triturado, cebolla, zanahoria)
Caballa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
Huevos bella aurora (leche, tomate, harina
de trigo) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

Crema de calabaza (calabaza, patata,
cebolla)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

Jurel encebollado (cebolla, aceite) con
ensalada de lechuga y cebolla

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias con patatas (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanaah...)

Huevos duros con tomate (tomate nat
triturado, zanaah, cebolla)
ensalada de lechugay zanaahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Judías verdes con patatas (patata, aceite)

Estofado de ternera con
menestra(zanaah.,guisante,coliflor,patata,ju

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz caldoso con verduras
(zanaah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Jamonicos de pollo al horno (ajo, aceite,
perejil)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Contramuslo de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanaah, tomate,
pim.rojo y verde)

Caballa con salsa de tomate (tomate,
cebolla) con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

Jamonicos de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Tortilla francesa ensalada de lechuga y
tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Paella de verduras y pollo
(zanaah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Merluza rebozada (harina, huevo) con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Salchichas frescas en salsa con verduritas
(zanahoria,guisante,jud.verd,patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

Abadejo a la bilbaína (aceite y pimentón)
con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

Lomo de sajonia al horno con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
natural triturado, cebolla, zanahoria)

Caballa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con
ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Huevos bella aurora (leche, tomate, harina
de trigo) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua