

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



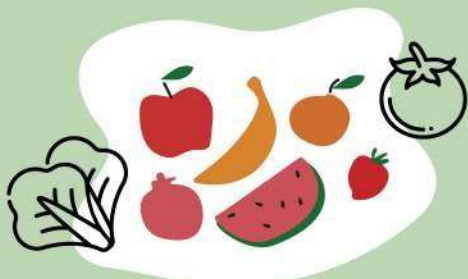
INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



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

6

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

13

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

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con cous cous

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

27

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

MARTES

7

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Salchichas frescas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

21

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

MARTES

28

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

Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

1

Paella de pollo (pollo, zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

8

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

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

15

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

22

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

MIÉRCOLES

29

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

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

Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

2

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

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina de trigo, naranja, cebolla)

con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

9

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

Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

16

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

23

Arroz con salsa de tomate (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

JUEVES

30

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

Caballa encebollada (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / integral y agua

VIERNES

3

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)

Zanahoria dado salteado
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

10

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

17

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

Tortilla francesa
Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

24

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

31

NO LECTIVO