serunion educa

NOVIEMBRE

LUNES 1

MARTES 2

1 2 14

Ensalada de lechuga,esparragos, zanahoria, maiz, queso fresco
Lentejas con arroz
Fruta fresca

496,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:16,2g - HC:61,7g AGS:3,5g - Azúcares:10,5g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 3

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas)
Macarrones con tomate y atún
Fruta fresca

533,3Kcal - Prot:16,3g - Lip:14,8g - HC:79,9g AGS:2,3g - Azúcares:12,1g - Sal:1,7g

JUEVES 4

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Arroz a banda
Yogur natural

625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

VIERNES 5

4 11 14

Alubias blancas estofados
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

670,9Kcal - Prot:44,6g - Lip:18,3g - HC:73,0g AGS:3,2g - Azúcares:18,3g - Sal:4,0g

LUNES 8

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Paella de marisco
Yogur natural

627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:8,7g - Sal:2,3g

MARTES 9

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino
Macarrones ECO con jamón york y verduras
Fruta fresca

579,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,0g - HC:73,7g AGS:5,0g - Azúcares:13,0g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 10

1 2 3 4 9 14

Garbanzos con chorizo y huevo
Cordón bleu de pavo
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

973,9Kcal - Prot:53,8g - Lip:43,9g - HC:83,7g AGS:5,7g - Azúcares:11,1g - Sal:2,0g

JUEVES 11

14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

633,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,6g - HC:77,5g AGS:4,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,7g

VIERNES 12

1 14

Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino
Lentejas estofadas
Fruta fresca

565,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:14,1g - HC:81,4g AGS:2,3g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g

LUNES 15

4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

604,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:13,8g - HC:84,2g AGS:2,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

MARTES 16

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga,tomate,maiz,zanahoria
Fruta fresca

706,4Kcal - Prot:24,5g - Lip:34,2g - HC:75,3g AGS:7,4g - Azúcares:11,2g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 17

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Guiso de verduras con bacalao
Yogur natural

511,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:19,6g - HC:56,3g AGS:5,5g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g

JUEVES 18

1 2 3 9 14

Sopa de cocido
Cocido completo
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

738,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:25,6g - HC:87,7g AGS:7,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,7g

VIERNES 19

1 2 3 9 14 JORNADAS CULTURALES Un paseo entre culturas

Rollitos de york con verduras
Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Fruta fresca

719,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:28,5g - HC:82,8g AGS:7,6g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

LUNES 22

1 2 3 9 14 DÍA DEL Niño

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria,maiz y soja
Lentejas con chorizo
Fruta fresca

548,7Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,5g - HC:66,1g AGS:4,6g - Azúcares:10,8g - Sal:1,6g

MARTES 23

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino
Espaguetis boloñesa
Fruta fresca

582,2Kcal - Prot:16,8g - Lip:24,7g - HC:67,8g AGS:5,3g - Azúcares:13,0g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 24

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña y huevo
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca

620,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,2g - HC:83,7g AGS:3,2g - Azúcares:13,2g - Sal:1,5g

JUEVES 25

4 14

COCINA Y TRADICION

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

593,5Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,0g - HC:79,1g AGS:3,7g - Azúcares:11,2g - Sal:1,4g

VIERNES 26

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

LUNES 29

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana
Estofado de ternera
Fruta fresca

573,0Kcal - Prot:19,9g - Lip:26,8g - HC:58,6g AGS:8,0g - Azúcares:14,4g - Sal:1,4g

MARTES 30

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, tomate y maíz
Yogur natural

636,6Kcal - Prot:40,8g - Lip:30,2g - HC:46,8g AGS:7,4g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g

LA COMIDA NO SE TIRA

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

serunion educa

serunion educa

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 o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

PACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · aed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN