

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

Pasta a la napolitana
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,2,3,9,11 2º: 3
VN 3-8años: Kcal:656/Prot:21,0/Lip:23,2/Hc:48,7
VN 9-13años: Kcal:833/Prot:26,7/Lip:29,5/Hc:106,4

Garbanzos guisados con verduras
Varitas de merluza con Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º 2º: 1,2,3,4,5,6,9,12
VN 3-8años: Kcal:591/Prot:20,0/Lip:22,9/Hc:48,8
VN 9-13años: Kcal:751/Prot:25,4/Lip:29,1/Hc:62,0

Arroz con tomate
Pollo al curry con lechuga
Yogur natural y pan
1º 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:605/Prot:25,3/Lip:19,8/Hc:79,4
VN 9-13años: Kcal:769/Prot:32,2/Lip:25,1/Hc:100,9

Lentejas con zanahoria
Filete de merluza con salsa de verduras
Fruta fresca y pan
1º: 1 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:725/Prot:29,5/Lip:23,4/Hc:94,2
VN 9-13años: Kcal:921/Prot:37,5/Lip:29,8/Hc:119,7

Crema de calabacín
Roti de pavo en salsa española
Fruta fresca y pan integral
1º 14 2º: 1,2,9
VN 3-8años: Kcal:553/Prot:12,9/Lip:34,2/Hc:45,5
VN 9-13años: Kcal:703/Prot:16,3/Lip:43,4/Hc:57,9

09

10

11

12

13

Sopa minestrone c/ fideo integral
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga
Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9,11 2º: 3
VN 3-8años: Kcal:556/Prot:14,7/Lip:31,4/Hc:47,7
VN 9-13años: Kcal:707/Prot:18,6/Lip:46,0/Hc:60,6

Salteado de verduras
San marino con Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,2,3,4,5,6,9,13
VN 3-8años: Kcal:545/Prot:20,5/Lip:18,2/Hc:75
VN 9-13años: Kcal:693/Prot:26,0/Lip:23,1/Hc:95,3

Arroz con verduras y setas
Pollo al chilindrón
Yogur natural y pan
1º: 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:617/Prot:31,4/Lip:18,0/Hc:80,3
VN 9-13años: Kcal:784/Prot:39,9/Lip:22,9/Hc:102,0

Jueves Lardero
Alubias blancas con calabaza
Longaniza de Aragón
Con lechuga; Fruta fresca y pan
1º 2º:
VN 3-8años: Kcal:702/Prot:27,3/Lip:32,8/Hc:75,6
VN 9-13años: Kcal:892/Prot:34,6/Lip:41,7/Hc:96,1

Patatas estofadas con chorizo
Abadejo a la marinera
Fruta fresca y pan integral
1º: 14 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:619/Prot:16,0/Lip:33,2/Hc:44,2
VN 9-13años: Kcal:787/Prot:20,4/Lip:42,2/Hc:56,2

16

17

18

19

20

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo al horno c/ asadillo de pimiento Rojo;
Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 1, 14
VN 3-8años: Kcal:567/Prot:22,2/Lip:28,2/Hc:41,8
VN 9-13años: Kcal:720/Prot:28,2/Lip:35,8/Hc:53,1

Lentejas estofadas con patatas, cebolla, zanahoria y calabacín
Skipper de bacalao Con lechuga y maíz; Fruta fresca y pan
1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,7/Lip:19,2/Hc:77,2
VN 9-13años: Kcal:771/Prot:33,9/Lip:24,4/Hc:98,1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso lechuga;
Yogur natural y pan
1º 2º: 2,3
VN 3-8años: Kcal:608/Prot:13,6/Lip:28,8/Hc:52,3
VN 9-13años: Kcal:772/Prot:17,3/Lip:36,6/Hc:66,5

Pasta integral con tomate
Jamoncitos de pollo al limón
Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9,11 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:628/Prot:34,5/Lip:21,9/Hc:68,4
VN 9-13años: Kcal:798/Prot:43,8/Lip:27,8/Hc:86,9

Garbanzos estofados con verduras
Merluza a la bilbaina con lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:590/Prot:19,9/Lip:19,3/Hc:51,6
VN 9-13años: Kcal:749/Prot:25,3/Lip:24,5/Hc:65,5

23

24

25

26

27

Borrajá con patatas salteadas
Hamburguesa de ternera en su jugo Con lechuga
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,9
VN 3-8años: Kcal:583/Prot:22,8/Lip:28,9/Hc:55,0
VN 9-13años: Kcal:742/Prot:28,9/Lip:36,7/Hc:69,9

Alubias blancas guisadas con Verduras Y arroz integral
Filete de palometa con pimiento y tomate; Fruta fresca y pan
1º 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:565/Prot:20,2/Lip:16,4/Hc:53,9
VN 9-13años: Kcal:718/Prot:25,6/Lip:20,8/Hc:68,5

Arroz integral con verduras
Contramuslo de pollo a la pimienta
Con lechuga y maíz
Yogur natural y pan
1º: 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:682/Prot:32/Lip:19,8/Hc:91,3
VN 9-13años: Kcal:866/Prot:40,6/Lip:25,1/Hc:116

Brócoli salteado al vapor
Medallón de merluza en salsa verde
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:545/Prot:20,4/Lip:18,2/Hc:74,9
VN 9-13años: Kcal:692/Prot:26,0/Lip:23,1/Hc:95,2

Lazos salteados con tomate
Tortilla de patata y atún
Lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º: 1,3,9,11 2º: 3,4
VN 3-8años: Kcal:650/Prot:19,8/Lip:24,7/Hc:84,0
VN 9-13años: Kcal:826/Prot:25,1/Lip:31,4/Hc:106,8

Alérgenos: 1 -Gluten 2- Leche y derivados 3- Huevo 4- pescado 5- Moluscos 6- Crustáceos 7 -Cacahuete 8-Frutos de cáscara 9-Soja 10- Sésamo 11- Mostaza 12-Apio 13- Altramucos 14- Dióxido de azufre y sulfitos



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:



www.serunion.es



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