

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos

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
Varitas de merluza con
Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º: 1 2º: 1,2,3,4,5,6,9,12

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

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
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

Alubias blancas con calabaza
Hamburguesa de ternera en su jugo
Con lechuga
Fruta fresca y pan

1º 2º: 1,9
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

FESTIVO



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

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo al horno c/ asadillo de pimiento Rojo;

Yogur natural 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

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 bilbaína 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:65,6

Borrajá con patatas salteadas
Longaniza de Aragón
Con lechuga
Fruta fresca y pan

1º: 14 2º:
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
Merluza 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 pimentada
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
Fogonero al horno con
Pimientos rojos
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 francesa con queso
Lechuga
Fruta fresca y pan integral

1º: 1,3,9,11 2º: 2,3
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

Verduras salteadas con patata
Tortilla patata con atún
Y lechuga
Fruta fresca y pan

1º 14 2º: 3,4
VN 3-8años: Kcal: 538 /Prot:20,2 /Lip: 17,9 /Hc: 74,0
VN 9-13años: Kcal: 684/Prot: 25,6/Lip: 22,8 /Hc: 94,0

Arroz integral con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con
Guisantes
Fruta fresca y pan

1º 2º: 1,4,5 y 6
VN 3-8años: Kcal: 558 /Prot:18,3 /Lip: 18,2 /Hc: 55,7
VN 9-13años: Kcal: 709/Prot: 23,3/Lip: 23,1 /Hc:70,8

Crema de calabaza
Nuggets de pollo con lechuga
Yogur natural y pan
Fruta fresca y pan

1º 14 2º: 1,2,3,9
VN 3-8años: Kcal: 681 /Prot:19,8/Lip: 29,9/Hc: 91,3
VN 9-13años: Kcal:866/Prot:25,1/Lip:37,9/Hc:116

Sopa de maravilla
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

1º 1,3,9,11 y 12 2º: 4,5,6
VN 3-8años: Kcal: 557 /Prot:20,6/Lip: 31,2/Hc: 41,9
VN 9-13años: Kcal:708/Prot:26,2/Lip: 39,6/Hc:53,3

Lentejas con arroz integral y verduras
Pollo a la riojana
Fruta fresca y pan integral
1º 1 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:672/Prot:20,3/Lip:23,1/Hc:48,8
VN 9-13años: Kcal:854/Prot:25,8/Lip:29,3/Hc:62,0

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...
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	o	lácteo
-------	---	--------

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