

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



12
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

19
Verduras salteadas con patata
Tortilla francesa con queso
Y lechuga
Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 2,3
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

26
Espaguetis integrales con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:544/Prot:20,4/Lip:18,1/Hc:74,8
VN 9-13años: Kcal:691/Prot:25,9/Lip:23,0/Hc:95,1

13
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

20
Arroz integral con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con
Guisantes
Fruta fresca y pan
1º 2º: 1,4,5,6
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

27
Alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga
Fruta fresca y pan
1º 2º: 3
VN 3-8años: Kcal:584/Prot:19,0/Lip:17,9/Hc:76,6
VN 9-13años: Kcal:742/Prot:24,2/Lip:22,7/Hc:97,4

06

07
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

14
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

21
Crema de calabaza
Nuggets de pollo con lechuga
Yogur natural 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

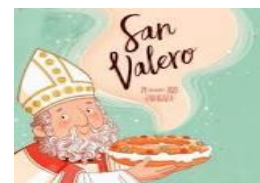
28
Patatas guisadas con verduras
y calamar
Albóndigas de ternera c/ champiñones
Yogur natural y pan
1º 4,5,6,14 2º: 1, 9,14
VN 3-8años: Kcal:703/Prot:29,7/Lip:28,8/Hc:76,9
VN 9-13años: Kcal:893/Prot:37,7/Lip:36,6/Hc:97,7



08
GASTRONOMÍA ITALIANA
Espaguetis a la Napolitana
Pollo a la italiana con salsa
de Nonna
Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9,11 2º: 1,2
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

15
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

22
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: 1,4,5,6
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



09
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:65,5

16
Lazos salteados con tomate
Tortilla de patata y atún
Lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º: 1,3,9,11 2º: 3,4,5,6
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

23
Lentejas con arroz integral y verduras
Pollo a la riojana
Fruta fresca y pan integral
1º 1 2º: 1
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

30
Arroz con chistorra
Merluza en salsa marinera
con guisantes
Fruta fresca y pan integral
1º 2,9 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:653/Prot:25,1/Lip:24,0/Hc:78,8
VN 9-13años: Kcal:829/Prot:31,8/Lip:30,5/Hc:100,2

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