

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Crema de boniato Tortilla francesa con queso Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Sopa de fideos (sopa de ave) Pollo al horno Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Rollito de jamón Arroz blanco cocido con aceite de oliva Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Patata asada Abadejo en su jugo Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Merluza en su jugo Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Sopa de fideos (sopa de ave) Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo al horno Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Arroz blanco cocido con aceite de oliva Entremeses (Rollito de jamón) Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Sopa de cocido (sopa de ave con fideos) Hamburguesa de ave a la plancha Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Crema de boniato Lomo de cerdo a la plancha Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 <u>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</u> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Arroz blanco cocido con aceite de oliva Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Sopa de fideos Tosta de jamón Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Abadejo en su jugo Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 19 Patata asada Pescado en su jugo Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Pasta blanca cocida con aceite de oliva Merluza en su jugo Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Sopa de pescado Alitas de pollo crujientes Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Puré de patata tortilla francesa Yogur natural Pan blanco	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g ARROZ BLANCO COCIDO EN ACEITE DE OLIVA Rollito de york Yogur natural Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Crema de boniato Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Patata asada Gallo de San Pedro en su jugo Yogur natural Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Crema de boniato Pollo al horno Yogur natural Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Picoteo de las abejas: patata asada Manjar de la reina: hamburguesa de ave a la plancha Yogur natural Pan blanco  	JUEVES / DIJOUS 01 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Rollito de jamón Arroz blanco cocido con aceite de oliva Yogur natural Pan blanco	Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓ 

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Verduras salteadas con queso Fruta Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal con verduras Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de verduras y ajos tiernos Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Berenjenas gratinadas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Patatas gratinadas Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Calabacín relleno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz al horno de verduras con garbanzos ECOLÓGICOS Entremeses (surtido de quesos) Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de verduras Hamburguesa vegetal a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Berenjenas rellenas Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 <u>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</u> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz de verduras Queso con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de verduras con fideos con garbanzos Ecológicos Tosta de tomate y queso Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Hamburguesa vegetal Yogur o fruta Pan integral	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con verduras Bolitas de espinacas Fruta de temporada Pan blanco 
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Espirales a la napolitana Verduras gratinadas Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de verduras Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Lentejas con verduras quesos surtidos Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y VERDURAS Tosta de tomate y queso Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Boletes de espinacas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Calabacín relleno Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones Verduras gratinadas Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa vegetal con salsa de miel Dulce polen: Helado 	Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓ 	



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



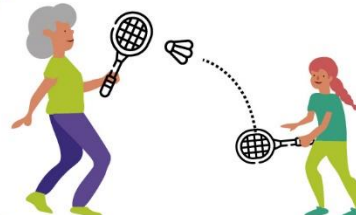
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Fruta/Pan blanco Amanida variada Crema de carabassa Truita francesa amb formatge Fruita/Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de fideos Pollo al curry asado con verduras Fruta de temporada/Pan integral Amanida variada Sopa de fideos Pollastre al curri rostit amb verdurs Fruita de temporada /Pa integral	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de magro y ajos tiernos Yogur o fruta/Pan blanco Amanida variada Boletes d'espinacs Paella de magre i alls tendres logurt o fruita /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdurs Abadejo en salsa verda Fruita de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdurs Lluç a les fines herbes Fruita de temporada/Pa blanc	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas ECO con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Lentilles ECO amb xoriço Truita de creïlla Fruita de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada/Pan integral Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans Pernilets de pollastre a l'ast amb xampinyons Fruita de temporada/Pa integral	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Entremeses Yogur o fruta/Pan blanco Arròs al forn amb cigrons ECOLÒGICS Entremesos logurt o fruita /Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 12 MENÚ ELEGIDO POR 5 AÑOS DE INFANTIL 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de bolitas Hamburguesa completa con patatas fritas Helado Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Lomo adobado en salsa Helado/Pan blanco Amanida variada Crema d'hortalisses Llom de porc adobat en salsa Gelatin/Pa blanc	MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Arròs a banda Truita francesa amb verdurs fresques saltades Fruita de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Torta de embutido valenciano Fruta de temporada/Pan integral Amanida variada Sopa de fideos amb cigrons ecològics Torta d'embotit valencià Fruita de temporada/Pa integral	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuà de verduras de temporada Abadejo al horno con salsa de guisantes Yogur o fruta//Pan integral Amanida variada Fideua de verdurs de temporada Abadejo al forn amb salsa de pèsols logurt o fruita /Pa integral	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con careta Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Garbanzos con careta Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruita de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Espirales a la napolitana Varitas de merluza Helado/Pan blanco Amanida variada Espirals a la napolitana Varetes de lluç Sorell al forn Gelatin/Pa blanc	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de pescado Alitas de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada /Pan blanco Amanida variada Sopa de peix Aletes de pollastre en salsa de taronja Fruita de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada/Pan integral Amanida variada Lentilles amb verdurs Truita amb formatge Fruita de temporada/Pa integral	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN Pizza de york y queso Yogur o fruta// Pan blanco Amanida variada ARRÒS D'ESPINACS I ALADROC Pizza de york i formatge logurt o fruita Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera de guisante Fruta de temporada/Pan blanco Amanida variada Crema de verdurs de temporada Mandonguilles a la jardinera de pèsols Fruita de temporada /Pa blanc
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Gallo de San Pedro en salsa verde Helado/ Pan blanco Amanida variada Lentilles ECOLÒGIQUES estofades Gall de San Pere en salsa verda Gelatin/Pa blanc	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones Pollo al horno Fruta de temporada /Pan blanco Amanida variada Crema de carlota amb tostons casolans Pollastre al forn Fruita de temporada /Pa blanc	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel Dulce polen: Helado	CUINA I TRADICIO 	Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓN 

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES / DILLUNS 01</u>	<u>MARTES / DIMARTS 02</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 03</u>	<u>JUEVES / DIJOUS 04</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 05</u>
FESTIVO/FESTIU	Menestra de verduras y lenguado con perejil Fruta	Cous cous con verduritas y tortilla de queso Fruta	Ensalada completa y salmón gratinado Fruta	Pimientos rellenos y huevo duro Fruta
<u>LUNES / DILLUNS 08</u>	<u>MARTES / DIMARTS 09</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</u>	<u>JUEVES / DIJOUS 11</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 12</u>
Rodajas de boniato al horno y pechuga de pavo a la plancha Fruta	Parrillada de verduras y dorada al horno con patata asada con pimentón Fruta	Quinoa salteada con verduritas y revuelto de calabacín Fruta	Crema de espinacas a la bechamel y sepia a la marinera Fruta	Menestra de verduras y tortilla de queso Fruta
<u>LUNES / DILLUNS 15</u>	<u>MARTES / DIMARTS 16</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</u>	<u>JUEVES / DIJOUS 18</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 19</u>
Tosta de esgarraet y revuelto de ajos tiernos Fruta	Tomates a la provenzal y ternera con cebolla a la pancha Fruta	Crema de zanahoria y tortilla con queso fresco Fruta	Arroz con verduras y lubina al horno Fruta	Crema de brócoli y wok de pollo y verduras Fruta
<u>LUNES / DILLUNS 22</u>	<u>MARTES / DIMARTS 23</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</u>	<u>JUEVES / DIJOUS 25</u>	<u>VIERNES / DIVENDRES 26</u>
Lomo a las finas hierbas con puré de patata y espárragos blancos Yogurt	Cuscus con calabacín, puerro y aguacate y tortilla francesa Fruta	Espaguetis de calabacín con tomate y lenguado al limón Fruta	Brócoli salteado y pechuga de pavo al ajillo Fruta	Arroz salteado con verduritas y tortilla de atún Fruta
<u>LUNES / DILLUNS 29</u>	<u>MARTES / DIMARTS 30</u>	<u>MIÉRCOLES / DIMECRES 31</u>		 Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓ 
Berenjena crujiente y lomo en salsa de queso Fruta	Pasta con verduritas y huevos rellenos Fruta	Champiñones saleados y lubina al horno con pimentón Fruta		

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Tortilla francesa con verduras Fruta Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de fideos Pollo al curry asado con verduras Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Verduras salteadas Paella de magro y ajos tiernos Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz blanco con verduras Entremeses (Rollito de york) Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave a la plancha Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Lomo adobado en salsa Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Rollito de jamón Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Abadejo al horno con salsa de guisantes Yogur o fruta Pan integral	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con verduras Pescado en salsa Fruta de temporada Pan blanco 
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Espirales a la napolitana Merluza en su jugo Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de pescado Alitas de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN Rollito de york Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Gallo de San Pedro en salsa verde Yogur Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patata asada Manjar de la reina: hamburguesa de ave a la plancha Dulce polen: yogur 	CUINA I TRADICIÓ  Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓ 	

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Fruta Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de fideos (sopa de ave) Pollo al curry asado con verduras Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Boletes de espinacas Paella de verduras y ajos tiernos Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz blanco con verduras Entremeses (surtido de quesos) Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de ave Hamburguesa de ave a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de ave con garbanzos Torta de atún y tomate Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Abadejo al horno con salsa de guisantes Yogur o fruta Pan integral	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco 
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Espirales a la napolitana Varitas de merluza Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de pescado Alitas de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN Pizza de tomate y queso Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera de guisante Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Gallo de San Pedro en salsa verde Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa de ave con salsa de miel Dulce polen: Helado 	CUINA I TRADICIO  Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓN 	

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**



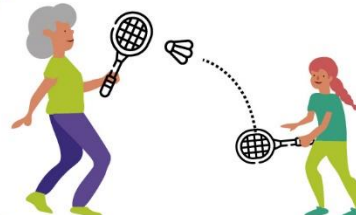
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Fruta Pan SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de fideos (Pasta SG) Pollo al curry asado con verduras Fruta de temporada Pan SG	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Verduras salteadas Paella de magro y ajos tiernos Yogur o fruta Pan SG	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICAS con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan SG
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Pasta SG con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Yogur Pan SG	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Garbanzos ECO con chorizo SG Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros SG Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Entremeses SG Yogur o fruta Pan SG	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de cocido (Pasta SG) Hamburguesa de ave SG a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan SG
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Lomo adobado en salsa Yogur Pan SG	MARTES / DIMARTS 16 <u>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</u> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan SG 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de fideos SG con garbanzos Ecológicos Tosta SG de embutido valenciano SG Fruta de temporada Pan SG	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá (Pasta SG) de verduras de temporada Abadejo al horno con salsa de guisantes Yogur o fruta Pan SG	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con careta Pescado en salsa Fruta de temporada Pan SG
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Pescado en salsa Yogur Pan SG	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de pescado (Pasta SG) Alitas de pollo en salsa de naranja SG Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Garbanzos con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan SG	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN SG Tosta SG de york y queso Yogur o fruta Pan SG	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave SG a la jardinera de guisante Fruta de temporada Pan SG
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Hervido valenciano Gallo de San Pedro en salsa verde Yogur Pan SG	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones SG Pollo al horno Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa de ave SG con salsa de miel Dulce polen: Yogur 	CUINA I TRADICIÓ	Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓ 

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



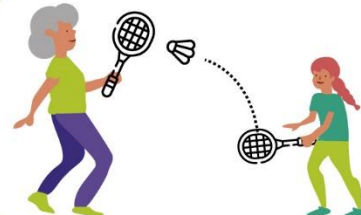
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



carne



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Tortilla francesa con verduras Fruta Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de fideos Pollo al curry asado con verduras Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Verduras salteadas Paella de magro y ajos tiernos Yogur de soja o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Merluza a las finas hierbas Yogur de soja o fruta Pan blanco	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas ECO con chorizo SL Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz al horno SL (Sin embutidos) con garbanzos ECOLÓGICOS Entremeses SL Yogur de soja o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de cocido Hamburguesa de ave SL a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Lomo adobado en salsa SL Yogur de soja o fruta Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 <u>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</u> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Tosta SL de embutido valenciano SL Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Abadejo al horno con salsa de guisantes Yogur de soja o fruta Pan integral	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con careta SL Pescado en salsa Fruta de temporada Pan blanco 
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Espirales a la napolitana Pescado en su jugo Yogur de soja o fruta Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de pescado Alitas de pollo en salsa de naranja SL Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla con verduras Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN SL Tosta SL con jamón Yogur de soja o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave SL a la jardinera de guisante Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Gallo de San Pedro en salsa verde Yogur de soja o fruta Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa de ave SL con salsa de miel Dulce polen: Yogur de soja o fruta 	CUINA I TRADICIO	Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓN 

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



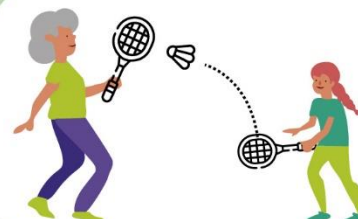
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 01 FESTIVO/FESTIU	MARTES / DIMARTS 02 771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada variada Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Fruta Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 03 614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g Ensalada variada Sopa de fideos Pollo al curry asado con verduras Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 04 623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Verduras salteadas Paella de magro y ajos tiernos Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 05 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 08 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Rollito de jamón Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 09 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada variada Lentejas ECO con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Jamoncito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 11 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada variada Arroz al horno con garbanzos ECOLÓGICOS Entremeses sin alérgenos Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 12 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada variada Sopa de cocido Hamburguesa de ave a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 15 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Crema de hortalizas Lomo adobado en salsa Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 16 DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada variada Arroz blanco cocido con aceite Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco 	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos Tosta de embutido valenciano sin alérgenos Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 18 VISITA DEL MAGO "MAGIA SOSTENIBLE" 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada variada Fideuá de verduras de temporada Hamburguesa de pollo Yogur o fruta Pan integral	VIERNES / DIVENDRES 19 Ensalada variada Garbanzos con careta Rollito de jamón Fruta de temporada Pan blanco 
LUNES / DILLUNS 22 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Espirales a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 23 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada variada Sopa de ave Alitas de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada Pan integral	JUEVES / DIJOUS 25 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada variada ARROZ DE ESPINACAS Y VERDURAS Tosta de york y queso Yogur o fruta Pan blanco	VIERNES / DIVENDRES 26 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera de guisante Fruta de temporada Pan blanco
LUNES / DILLUNS 29 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Rollito de jamón Helado Pan blanco	MARTES / DIMARTS 30 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones Pollo al horno Fruta de temporada Pan blanco	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA Ensalada amarilla Picoteo de las abejas: patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa de ave con salsa de miel Dulce polen: Helado 	CUINA I TRADICIO	Síguenos en: SERUNION_EDUCA VÍDEO CUINA I TRADICIÓN 