

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 salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca y pan

1º: 2º: 2,3
VN 3-8años: Kcal:606/Prot:14,2/Lip:16,1/Hc:96,7
VN 9-13años: Kcal:796/Prot:18,7/Lip:21,4/Hc:126,5

Borrajá con patata
Longaniza de Aragón
con lechuga
Fruta fresca y pan

1º: 14 2º:
VN 3-8años: Kcal:599/Prot:23,1/Lip:27,0/Hc:62,1
VN 9-13años: Kcal:729/Prot:28,5/Lip:33,8/Hc:73,0

Judías verdes al estilo
Casero (cebolla y patata)
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca y pan

1º 14 2º: 2, 3
VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:15,7 /Lip: 23,8 /Hc: 73,8
VN 9-13años: Kcal: 731/Prot: 19,7/Lip: 30,6 /Hc: 88,2

Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo empanado
lechuga Fruta fresca y pan

1º 1,3,9,11 2º: 1, 9, 11
VN 3-8años: Kcal:609/Prot:22,8/Lip:20,3/Hc:80,7
VN 9-13años: Kcal:795/Prot:30,5/Lip:27,6/Hc:102,5

Lentejas estofadas con verduras
Filete de bacalao a la romana
Con lechuga
Fruta fresca y pan

1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:597/Prot:26,7/Lip:17,6/Hc:77,9
VN 9-13años: Kcal:791/Prot:35,6/Lip:23,7/Hc:101,9

Alubias blancas con zanahoria
Merluza a la riojana
Fruta fresca y pan

1º 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:610/Prot:30,9/Lip:12,7/Hc:81,9
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,0/Lip:16,5/Hc:97,7

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

1º 14 2º: 1,2,3,9
VN 3-8años: Kcal: 598 /Prot:17,3/Lip: 20,5/Hc: 79,0
VN 9-13años: Kcal: 754/Prot:21,9/Lip:26,1/Hc:99,0

Alubias guisadas con verduras
Tortilla de calabacín
y lechuga; Fruta fresca y pan

1º 2º 3
VN 3-8años: Kcal: 605/Prot:20,1/Lip:17,2/Hc:81,1
VN 9-13años: Kcal:790/Prot:26,8/Lip:23,0/Hc:103,7

Judías verdes salteadas
Filete de lomo adobado en salsa
Yogur/yogur natural y pan

1º 14 2º: 1, 14
VN 3-8años: Kcal:596/Prot:34,8/Lip:19,5/Hc:67,0
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:43,7/Lip:24,5/Hc:78,9

Arroz con verduras
Pollo en salsa de pimienta
Yogur/yogur natural y pan

1º: 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:598/Prot:31,2/Lip:18,6/Hc:75,0
VN 9-13años: Kcal:792/Prot:41,7/Lip:25,2/Hc:98,0

Arroz en salsa de tomate
Medallón de merluza en salsa
Verde con guisantes
Yogur/yogur natural y pan

1º 2º: 1,4,5, 6
VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:25,6 /Lip: 10,4 /Hc: 97,8
VN 9-13años: Kcal: 729/Prot: 31,9/Lip: 12,9 /Hc:119,9

Patatas estofadas con calamar
Albóndigas de ternera c/ salsa de
verdura; Yogur/yogur natural y pan

1º 4,5,6,14 2º: 1, 9 y 14
VN 3-8años: Kcal: 605/Prot:24,9/Lip:27,5/Hc:60,7
VN 9-13años: Kcal:796/Prot:32,6/Lip:35,9/Hc:80,5

Espaguetis salteados con verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta fresca y pan

1º: 1,3,9,11 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:606/Prot:34,9/Lip:18,3/Hc:66,3
VN 9-13años: Kcal:776/Prot:46,5/Lip:24,4/Hc:88,4

Brócoli salteado al vapor
Cordón bleu de pavo
Con lechuga; Fruta fresca y pan

1º: 14 2º: 1,2,3,9
VN 3-8años: Kcal:578/Prot:19,6/Lip:26,1/Hc:62,9
VN 9-13años: Kcal:730/Prot:24,8/Lip:33,4/Hc:78,4

Espaguetis a la Napolitana
Pollo asado en salsa de verduras
Fruta fresca y pan

1º 1,3,9,11 2º: 1
VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:31,2/Lip: 15,5/Hc: 75,4
VN 9-13años: Kcal:726/Prot:41,5/Lip: 21,2/Hc:88,7

Judías verdes con patatas
Contramuslo de pollo en salsa
de pimientos
Fruta fresca y pan

1º 14 2º: 1
VN 3-8años: Kcal:576/Prot:33,4/Lip:18,6/Hc:63,1
VN 9-13años: Kcal:739/Prot:44,0/Lip:25,0/Hc:77,1

Patatas riojana c/chorizo y verdura
Abadejo en salsa marinera
Fruta fresca y pan integral

1º: 14 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,6/Lip:21,1/Hc:71,3
VN 9-13años: Kcal:737/Prot:32,0/Lip:26,0/Hc:86,0

Garbanzos estofados con verduras
Merluza c/ sofrito de ajo y pimentón;
Fruta fresca y pan integral

1º 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:600/Prot:31,1/Lip:11,9/Hc:83,2
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,4/Lip:15,4/Hc:97,2

Lacitos salteados con bacon
Tortilla de patata
Lechuga
Fruta fresca y pan integral

1º: 1,3,9,11 2º: 3
VN 3-8años: Kcal:609/Prot:18,1/Lip:21,4/Hc:82,8
VN 9-13años: Kcal:796/Prot:23,9/Lip:28,5/Hc:107,1

Lentejas estofadas con arroz integral
Croquetas de bacalao con
lechuga
Fruta fresca y pan integral

1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6,9,11 y 12
VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,6/Lip:16,4/Hc:87,6
VN 9-13años: Kcal:790/Prot:27,0/Lip:21,4/Hc:114,5

Arroz con verduras
Filete de palometa en salsa verde
Fruta fresca y pan integral

1º 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:610/Prot:23,8/Lip:12,6/Hc:96,5
VN 9-13años: Kcal:744/Prot:30,3/Lip:16,2/Hc:115,2

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...
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