serunion educa

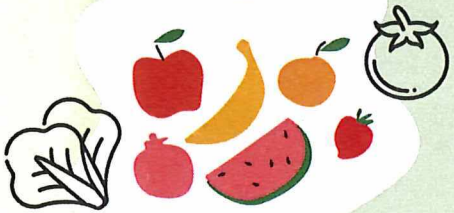
CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

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...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne o pescado
pescado	>	huevo o carne
legumbres	>	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

serunion educa **ABRIL 2022** **MENÚ** **BASAL** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "			**1** ***GASTRONOMIA ANDALUZA*** Potaje Merluza a la roteña *Ens de lechuga y tomate* *Fruta fresca,pan integral* ***Stew*** ***Hake a la roteña*** 521,1kcal Prot:25,5g -Lip:12,7g -HC:69,7g - AGS:1,5g -Azúcares:21g -Sal:1,8g
4 *Lentejas con puerros y zanahorias* *Tortilla de patatas* *lechuga y maiz* *Fruta fresca, pan integral* ***Stew lentils*** ***Omelette*** 659,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,5g - HC:103,1g AGS:2,3g - Azúcares:28,1g - Sal:1,8g	**5** *Arroz campero (verduras y magro)* *Flamenquines con lechuga* ***Yogur, pan*** ***Rice with vegetables and lean meat*** ***Flamenquines*** 811,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:28,8g - HC:103,9g AGS:6,4g - Azúcares:25,9g - Sal:2,4g	**6** *Crema de verduras y hortalizas naturales* *Estofado de pollo con verduritas y patatas* *Fruta fresca,pan integral* ***Vegetables crean*** ***Stew chicken*** 565,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:20,6g - HC:57,3g AGS:4,3g - Azúcares:27,6g - Sal:2,7g	**7** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Yogur natural/ pan integral* ***Stew with noodles*** ***Mixed stew*** 571,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g	**8** *NO LECTIVO*
11 *VACACIONES SEMANA SANTA*	**12** *VACACIONES SEMANA SANTA*	**13** *VACACIONES SEMANA SANTA*	**14** *VACACIONES SEMANA SANTA*	**15** *VACACIONES SEMANA SANTA*
18 *NO LECTIVO*	**19** *Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo* *Lechuga, zanahoria y maiz* *Fruta fresca,pan integral* ***Pasta with tomato sauce*** ***Breaded cod*** 653,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,2g - HC:76,0g AGS:4,0g - Azúcares:15,6g - Sal:1,9g	**20** *Alubias blancas con verduras* *Tortilla de calabacin* *Ens de lechuga y maíz* *Fruta fresca,pan integral* ***White beans with vegetables*** ***Zuchinni omelette*** 646,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,9g - HC:82,0g AGS:4,3g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g	**21** *Arroz Milanesa* *San Jacobo* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca/ pan integral* ***Milanese rice*** ***Breaded chicken fillet*** 756,8kcal Prot:28,6g -Lip:25,8g -HC:99,3g - AGS:5,1g -Azúcares:20,3g -Sal:1,9g	**22** *Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Yogur sabores/ pan integral* ***Stew with noodles*** ***Mixed stew*** 571,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g
25 *Espaguetis al ajillo con jamón york* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca,pan integral* ***Pasta with garlic and ham*** ***Baked pemit with ratatouille*** 569,8kcal Prot:25,8g -Lip:12,8g -HC:85,6g - AGS:2g -Azúcares:20,8g -Sal:1,7g	**26** *Garbanzos guisados con calabaza* *Tortilla francesa con tomate aliñado* *Fruta fresca,pan integral* ***Chickpeas with potatoes and pumpkin*** ***Omelette*** 611,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,3g - HC:70,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g	**27** *Paella (arroz eco) valenciana* *Merluza al horno con ajo y perejil* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca,pan integral* ***Valencian paella*** ***Baked hake*** 671,7Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,6g - HC:86,3g AGS:4,0g - Azúcares:16,9g - Sal:3,0g	**28** *Sopa de fideos con picadillo* *Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas* *Fruta fresca,pan integral* ***Mince soup*** ***Veal ragout with veggies*** 754,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:33,2g - HC:81,7g AGS:10,6g - Azúcares:18,3g - Sal:8,2g	**29** *Puré de verduras* *Pollo asado en salsa de pasas* *Ens de lechuga y zanahoria* *Yogur sabor,pan integral* ***Vegetable puree*** ***Grilled chicken in raisin sauce*** 648,5kcal Prot:35,2g -Lip:24,6g -HC:68,7g - AGS:6,7g -Azúcares:34,6g -Sal:3g