serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

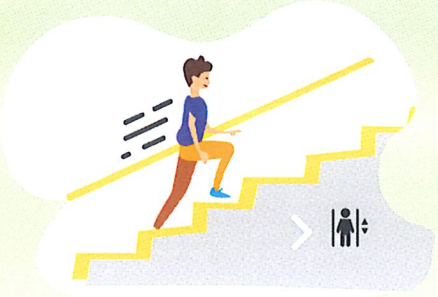
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

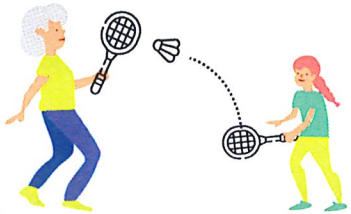
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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 educa
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/arr

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...

Para cenar puedo comer como segundo...

- huevo > carne o pescad
- pescado > huevo o carne
- legumbres > verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIA

damosrespuesta@damosrespuesta.c

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTA

serunion educa

DICIEMBRE 2021

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** *Lentejas guisadas con puerro y zanahorias* *Tortilla de patatas* *Fruta fresca, pan y agua* ***Stew lentils*** ***Spanish omelette*** 659,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:14,8g - HC:92,5g AGS:5,4g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g	**2** *Arroz eco tres delicias* *Merluza al horno con ajo/perejil* *lechuga y tomate* *Fruta fresca, pan blanco/integral y agua* ***Fried rice*** ***Baked hake*** 656,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,0g - HC:94,4g AGS:4,2g - Azúcares:15,9g - Sal:3,6g	*Sopa de cocido con fideos ecológicos* *Cocido completo* *Yogur sabor, pan y agua* ***Cooked soup with noodles*** ***Chickpeas with sausage, potatoes*** 657,3Kcal - Prot:33,5g - Lip:16,1g - HC:89,4g AGS:5,7g - Azúcares:25,1g - Sal:1,9g
6 *FESTIVO*	**7** *NO LECTIVO*	**8** *FESTIVO*	**9** *Macarrones eco con salsa de tomate casero* *Bacalao rebozado al ajillo* *lechuga y tomate* *Melocotón en almibar* ***Pasta with tomato sauce*** ***Breaded cod*** 790,0Kcal - Prot:37,9g - Lip:35,0g - HC:74,1g AGS:5,2g - Azúcares:20,4g - Sal:2,7g	*Paella de verduritas* *Lacon braseado* *Ensalda de lechuga y tomate* *Yogur sabor, pan y agua* ***Vegetable paella*** ***Galician ham shoulder*** 811,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:28,8g - HC:103,9g AGS:6,4g - Azúcares:25,9g - Sal:2,4g
13 *Lentejas estofadas* *Tortilla de queso* *Ensalada de lechuga y soja* *Yogur natural, pan y agua* ***Stew lentils*** ***Cheese omelette*** 829,2Kcal - Prot:40,3g - Lip:32,7g - HC:87,2g AGS:11,7g - Azúcares:40,8g - Sal:2,7g	**14** *Crema de calabaza asada* *Guiso de magro a la riojana* *Puré de patata* *Fruta fresca, pan y agua* ***Pumpkin soup*** ***Rioja-style pork tenderloin*** 668,5kcal Prot:28,3g -Lip:23,2g -HC:80,8g -AGS:5,8g - Azúcares:24,7g -Sal:2,2g	**15** *Coditos en salsa de queso cheddar* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca, pan y agua* ***Cheese macaroni*** ***Baked chicken*** 800kcal Prot:39,1g -Lip:32g -HC:85,5g -AGS:10,1g - Azúcares:21,1g -Sal:2,5g	**16** *Arroz a la milanesa* *Merluza rebozada* *Ens. Lechuga y tomate* *Fruta fresca, pan blanco/integral y agua* ***Milanese risotto*** ***Breaded hake*** 680,8kcal Prot:27,3g -Lip:20,7g -HC:92,8g -AGS:4,4g - Azúcares:20,3g -Sal:1,9g	*Sopa de cocido con fideos ecológicos* *Cocido completo* *Pan y fruta fresca* ***Cooked soup with noodles*** ***Chickpeas with sausage, potatoes*** 657,3Kcal - Prot:33,5g - Lip:16,1g - HC:89,4g AGS:5,7g - Azúcares:25,1g - Sal:1,9g
20 *Paella mixta* *Huevos cocidos con salsa bella Aurora. Lechuga remolacha* *Fruta fresca, pan y agua* ***Mixed paella*** ***Baked eggs in aurora sauce*** 701,7kcal Prot:27g -Lip:22,7g -HC:94,1g -AGS:5,9g - Azúcares:21,8g -Sal:2,2g	**21** *Alubias blancas con verduras* *Flamenquines* *Ens. Lechuga y aceitunas* *Fruta fresca, pan blanco/integral y agua* ***Stew beans with vegetables*** ***Flamenquines (Saint Jacob rolls)*** 644,2Kcal - Prot:21,2g - Lip:21,8g - HC:81,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g	**22** *Menú especial* *Perritos* *Pizza* *patatas chip* 	**23** *VACACIONES*	*VACACIONIES*
27 *VACACIONES*	**28** VACACIONES	**29** VACACIONES	**30** VACACIONES	*VACACIONES*