serunion

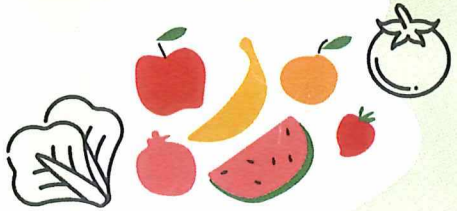
CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

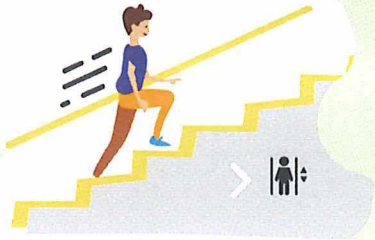
MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA

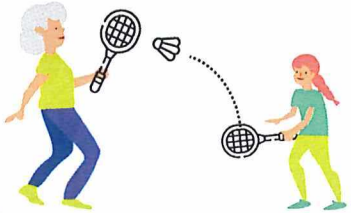
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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 · aea · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

BASAL

CEIP CARLOS III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 *VACACIONES*	**4** *VACACIONES*	**5** *VACACIONES*	**6** *VACACIONES*	**7** *VACACIONES*
10 *Macarrones eco* *con salsa de tomate* *Libritos de jamón y queso* *zanahoria baby y maiz* *Fruta fresca, pan y agua* ***Macaroni with tomato sauce*** ***Breaded pork tenderloin slice with cheese*** 516,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,4g - HC:51,9g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g	**11** *Alubias pintas estofadas* *Merluza adobada* *al estilo gaditano* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta fresca, pan y agua* ***Pinto beans with potatoes*** ***Pickled hake*** 566,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:15,0g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g	**12** *Arroz tres delicias* *Revuelto de bacón* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Fruta fresca, pan y agua* ***Three delights rice*** ***Scrambled eggs with bacon*** 750,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:86,0g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:3,0g	**13** *Crema de calabaza asada* *Magro con tomate y* *patatas fritas* *Fruta fresca, pan y agua* ***Roast pumpkin cream*** ***Stew pork loin*** 516,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,4g - HC:51,9g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g	**14** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Yogur sabor, pan y agua* ***Stew with noodles*** ***Mixed stew*** 659,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:14,8g - HC:92,5g AGS:5,4g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g
17 *Paella mixta* *Huevos cocidos* *con pisto manchego* *Fruta fresca, pan y agua* ***Mixed Paella*** ***Boiled eggs with ratatouille*** 633,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:21,5g - HC:87,1g AGS:4,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g	**18** *Sopa de estrellitas* *Albóndigas a la jardinera* *con patatitas cuadro* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta fresca, pan y agua* ***Noodles soup*** ***Meatballs with vegetables*** 643,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:26,1g - HC:74,5g AGS:8,6g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g	**19** *Garbanzos con espinacas* *y zanahoria* *Calamares a la romana* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Fruta fresca, pan y agua* ***Chickpeas with spinach and carrot*** ***Battered squids*** 593,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:24,0g - HC:69,5g AGS:2,7g - Azúcares:16,5g - Sal:3,4g	**20** *Judías verdes con tomate* *Pollo al ajillo* *Patatas fritas* *Fruta fresca, pan y agua* ***Green beans with tomato*** ***Garlic chicken*** 555,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:24,0g - HC:54,6g AGS:5,3g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	**21** *Espaguetis eco con verduras* *Palometa con tomate* *lechuga y zanahorias* *Yogur, pan y agua* ***Pasta with vegetables*** ***Pomfret with tomato sauce*** 738,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:27,2g - HC:88,3g AGS:6,4g - Azúcares:26,6g - Sal:4,0g
24 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca, pan y agua* ***Lentils with vegetables*** ***Potato omelette*** 626,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,2g - HC:83,9g AGS:3,1g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g	**25** *Tallarines con salsa* *carbonara* *Merluza en salsa americana* *Ens. de lechuga y zanahoria* *Fruta fresca/pan blanco integ* ***Pasta with bacon and cream*** ***Hake in sauce Américaine*** 612,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:19,7g - HC:76,8g AGS:4,1g - Azúcares:16,5g - Sal:2,7g	**26** *Crema de verduras y* *hortalizas naturales* *Filete de pollo a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta fresca, pan y agua* ***Vegetables cream*** ***Roast chicken fillet*** 464,1Kcal - Prot:28,0g - Lip:19,2g - HC:41,1g AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,0g	**27** *Arroz eco con salsa de tomate* *Lacón braseado* *con cachelos* *Fruta fresca, pan blanco/integral y agua* ***Rice with tomato sauce*** ***Galician ham shoulder*** 656,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,0g - HC:94,4g AGS:4,2g - Azúcares:15,9g - Sal:3,6g	**28** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Yogur sabor, pan y agua* ***Stew with noodles*** ***Mixed stew*** 659,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:14,8g - HC:92,5g AGS:5,4g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g
31 *Coditos en salsa de queso cheddar* *Hamburguesa de ternera con* *salsa barbacoa (burguer meat)* *Maíz salteado* *Fruta fresca, pan y agua* ***Cheese macaroni*** ***Spanish veal burger*** 965,7Kcal - Prot:34,3g - Lip:43,7g - HC:104,1g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g - Sal:2,4g		*" El valor nutricional está* *referido al rango de edad* *de 6 a 9 años "*		

NUEVA RECETA MAS RICA