serunion

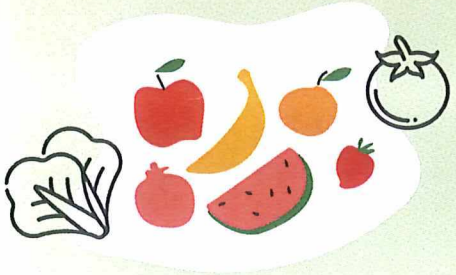
CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

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 · FEACAB · naos · Cecom · AEC · LAZTAN

serunion educa JUNIO 2022

MENÚ

BASAL

CEIP CARLOS III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 *Arroz con salsa de tomate* *Merluza a la romana* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca / Pan blanco* ***Rice with tomato sauce*** ***Hake in batter*** 677,8kcal Prot:20,2g -Lip:20g -HC:101,6g - AGS:2,9g -Azúcares:19,4g -Sal:1,3g	**2** *Ensalada de alubias blancas* *Tortilla francesa* *Lechuga y tomate* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***White beans salad*** ***Omelette*** 488,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:64,6g AGS:1,5g - Azúcares:17,4g - Sal:1,8g	**3** *Espaguetis carbonara* *Pollo asado en su jugo* *Patatas fritas* *Pan blanco* *Yogur sabor* ***Pasta with bacon and cream*** ***Roast chicken in its juice*** 832,4Kcal - Prot:39,7g - Lip:30,5g - HC:97,2g AGS:8,4g - Azúcares:24,0g - Sal:2,0g
6 *Paella mixta* *Calamares rebozados* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta fresca / Pan blanco* ***Mixed paella*** ***Fried squid*** 621,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:21,5g - HC:84,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g	**7** *Sopa de estrellitas* *Albóndigas con tomate casero y albahaca (Burguer meat)* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Helado* *Pan blanco/integral* ***Star soup/Burguer meat*** 632,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:26,1g - HC:72,0g AGS:8,6g - Azúcares:17,6g - Sal:2,7g	**8** *Ensaladilla rusa* *Cinta de lomo* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***Russian salad*** ***Tape pork loin*** 649kcal Prot:35,2g -Lip:22,2g -HC:71g -AGS:4,2g - Azúcares:21,8g -Sal:1,8g	**9** *Judías verdes rehogadas* *Pollo al ajillo* *Patatas fritas* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***Sauteed green beans*** ***Garlic chicken*** 555,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:24,0g - HC:54,6g AGS:5,3g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	**10** *Ensalada de lacitos* *Caballa con salsa de tomate* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan blanco* *Yogur sabor* ***Lacitos salad*** ***Mackerel with tomato sauce*** 725,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:26,9g - HC:87,1g AGS:5,5g - Azúcares:25,5g - Sal:2,9g
13 *Arroz eco tres delicias* *Pollo guisado al curry* *Lechuga y remolacha* *Fruta fresca/ Pan blanco* ***Three delicious rice*** ***Chicken curry*** 640,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:28,7g - HC:77,9g AGS:4,9g - Azúcares:22,0g - Sal:2,7g	**14** ***GASTRONOMÍA CASTILLA LA MANCHA*** *Lentejas castellanas* *Carcamusa (magro con tomate y guisantes)* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* 615,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:81,4g AGS:3,1g - Azúcares:18,0g - Sal:3,5g	**15** *Espirales aglio-olio con york* *Merluza en salsa verde* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Fruta fresca / Pan blanco* ***Spirals aglio-olio with york*** ***Hake in green sauce*** 550,0Kcal - Prot:28,3g - Lip:12,7g - HC:78,3g AGS:1,7g - Azúcares:16,4g - Sal:2,5g	**16** *Taco de pollo con verduras y tomate especiado* *San Jacobo, lechuga y tomate* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***Chicken taco with vegetables and spicy ton*** ***San Jacobo*** 656,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,0g - HC:94,4g AGS:4,2g - Azúcares:15,9g - Sal:3,6g	**17** *Crema de calabaza* *Huevos cocidos con pisto* *Pan blanco* *Yogur sabor* ***Pumpkin cream*** ***Boiled eggs with ratatouille*** 593,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:24,0g - HC:69,5g AGS:2,7g - Azúcares:16,5g - Sal:3,4g
20 *Coditos en salsa de queso cheddar* *Palitos de merluza* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***Tubes in cheddar cheese sauce*** ***Hake sticks*** 834,4kcal Prot:25,5g -Lip:31,3g -HC:108,8g - AGS:10,5g -Azúcares:23g -Sal:3,3g	**21** *Ensalada de patata con huevo y tomate* *Filete de pollo empanado* *Lechuga, zanahoria y maiz* *Fruta fresca/ Pan blanco* ***Potato salad*** ***Breaded chicken*** 505,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,6g - HC:65,7g AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g	**22** *Alubias blancas con chorizo* *Tortilla de patatas* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta fresca / Pan blanco* ***White beans with chorizo*** ***Spanish omelette*** 645,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:25,4g - HC:67,2g AGS:5,9g - Azúcares:17,6g - Sal:2,4g	**23** *Crema de verduras* *Filete de pollo braseado con cachelos* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***Vegetables cream*** ***Braised chicken fillet*** 636,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:25,4g - HC:65,4g AGS:5,9g - Azúcares:15,8g - Sal:2,4g	**24** ***MENÚ ESPECIAL*** *Perritos/Pizza* *Freiduría variada* *Patatas fritas/ HELADO*
27 *VACACIONES*	**28** *VACACIONES*	**29** *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	*" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "*