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:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · seen · FEACAB · naos · Cecom · AEC · LAZTAN

serunion educa

MENÚ

MAYO 2022 | BASAL | CEIP CARLOS III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	**3** *Arroz eco tres delicias* *Bacalao rebozado al ajillo* *Ens de lechuga y tomate* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***Three delicious rice*** ***Breaded Cod*** 725,5kcal Prot:25,2g -Lip:22,9g -HC:102,5g -AGS:3,5g -Azúcares:18,8g -Sal:1,3g	**4** *Alubias con calabaza* *Tortilla de patata* *Ens de lechuga y soja* *Yogur natural* *Pan blanco* ***Beans with pumpkin*** ***Potato omelette*** 841,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:29,1g - HC:105,2g AGS:6,9g - Azúcares:42,4g - Sal:1,6g	**5** *Judías verdes al ajillo* *Pollo en pepitoria* *con patatitas* *Fruta fresca* *Pan blanco/integral* ***Green beans with garlic*** ***Stew chicken*** 520,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,3g - HC:48,7g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g	**6** *Sopa de cocido fideos* *Cocido completo* *Fruta fresca* *Pan blanco* ***Stew with noodles*** ***Mixed stew*** 578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g
9 *Crema de calabacín y zanahoria* *Salchichas* *Patatas fritas* *Fruta fresca/Pan blanco* ***Zucchinni and carrot cream*** ***Sausages*** 605,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,3g - HC:64,7g AGS:6,2g - Azúcares:18,3g - Sal:2,0g	**10** *Tallarines al gratén* *Palometa al horno con pisto manchego* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***Noodles to the graten*** ***Baked palometa with ratatouille*** 725,6Kcal - Prot:33,6g - Lip:26,6g - HC:84,6g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,1g	**11** *Sopa de ave con fideos eco* *Dados de ternera* *en salsa de pimientos* *Patatas dado* *Fruta fresca/Pan blanco* ***Soup with noodles*** ***Veal cubes in pepper sauce*** 792,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:34,8g - HC:82,0g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g	**12** *Alubias pintas con verduras* *Merluza al horno con ajo y perejil* *Ens de lechuga y maíz* *Fruta fresca/pan blanco* ***Pinto beans with vegetables*** ***Baked hake with garlic and parsley*** 504,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:11,3g - HC:67,7g AGS:1,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	**13** *Paella de verduras de la huerta* *Huevos Villaroy* *lechuga y tomate* *Pan blanco/ yogur sabor* ***Baby vegetable paella*** ***Eggs villarroy*** 712,2kcal Prot:18,9g -Lip:21,3g -HC:108,8g -AGS:6,3g -Azúcares:26g -Sal:4,5g
16 *Lentejas guisadas con arroz* *Tortilla francesa* *Ens de lechuga y tomate* *Fruta fresca/Pan blanco* ***Lentils with rice*** ***Omelette*** 637,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:19,2g - HC:87,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g	**17** *Macarrones carbonara* *Merluza al gratén* *Lechuga, col y zanahoria* *Fruta fresca/pan blanco* ***Carbonara macarroni*** ***Hake in gratin*** 694,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:29,0g - HC:79,9g AGS:4,4g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g	**18** NUEVA RECETA MÁS RICA *Brócoli con zanahoria baby* *Hamburguesa a la plancha* *Pisto de verduras* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***Broccoli with baby carrot*** ***Grilled burguer*** 618,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:31,3g - HC:59,8g AGS:1,3g - Azúcares:26,0g - Sal:1,5g	**19** *Arroz a banda* *Palitos de merluza* *lechuga, tomate y maiz* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***Rice with seafood*** ***Hake sticks*** 709,3kcal Prot:17,4g -Lip:20,3g -HC:111,2g -AGS:4,8g -Azúcares:20,5g -Sal:3,1g	**20** *Crema de zanahorias* *Escalope de pollo empanado* *Ens de lechuga y maíz* *Yogur sabor/Pan blanco* ***Carrot cream*** ***Breaded chicken escalope*** 744,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:25,1g - HC:91,8g AGS:6,9g - Azúcares:22,0g - Sal:2,3g
23 *Macarrones a la carbonara* *Filete de caballa con tomate* *Lechuga y brotes de soja* *Fruta fresca/Pan blanco* ***Carbonara macarroni*** ***Mackerel fillet with tomato*** 798,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:31,7g - HC:87,4g AGS:10,0g - Azúcares:17,9g - Sal:2,6g	**24** *Ensalada de judía blanca* *Tortilla de patata* *Ens de lechuga y zanahoria* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***White bean salad*** ***Potato omelette*** 500,4kcal Prot:18g -Lip:23,2g -HC:51,8g -AGS:4,6g -Azúcares:18,2g -Sal:2g	**25** *Ensalada alemana* *Cinta de lomo a la plancha* *lechuga y maiz* *Fruta fresca/pan blanco* ***German salad*** ***Iron loin tape*** 705,8kcal Prot:31,3g -Lip:31,4g -HC:70,2g -AGS:6,9g -Azúcares:19,4g -Sal:2,7g	**26** *Crema de verduras y hortalizas* *San Jacobo* *Ens de lechuga y remolacha* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***Vegetables cream*** ***San Jacobo*** 634,7kcal Prot:13,7g -Lip:25,3g -HC:83,2g -AGS:4g -Azúcares:30,9g -Sal:2,7g	**27** *DIA NACIONAL DEL CELIACO* **Menú sin gluten** *Arroz eco con salsa de tomate* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y zanahoria* *Yogur natural, pan y agua* sin gluten
30 *FESTIVO*	**31** *Fideua* *Salchichas frescas* *Ens de lechuga y tomate* *Fruta fresca/Pan blanco/integral* ***Fideua*** ***Sausages*** 686,3kcal Prot:29g -Lip:31,8g -HC:67,6g -AGS:8,3g -Azúcares:22,3g -Sal:3,6g		*" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "*	