serunion educa

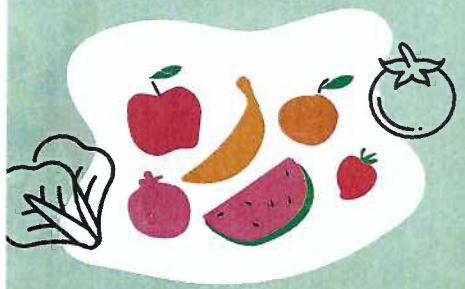
CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

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 · sea · FEACAB · naus · ecom · AEC · LAZTAN

serunion educa

OCTUBRE 2021

MENÚ

BASAL

CEIP CARLOS III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			**1** *Tallarines al estilo asiático con verduras y soja* *Salmón, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, zanahoria.* *Pan, yogur de sabor* ***Asian style noodles with vegetables*** **Salmon, onion, green pepper** 722,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:26,3g - HC:86,3g AGS:6,3g - Azúcares:26,8g - Sal:3,4g
4 *Crema de calabaza con aroma de hinojo* *Albóndigas en salsa con patatitas* *Pan, fruta fresca* ***Zucchini cream with fennel aroma*** ***Meatballs in sauce*** 772,3kcal Prot:29,3g -Lip:42,4g -HC:65,8g - AGS:4,5g -Azúcares:27,4g -Sal:2g	**5** *Espaguetis al pesto* *Merluza en salsa americana* *lechuga y zanahoria* *Pan, fruta fresca* ***Spaghetti Al Pesto*** ***Hake in American sauce*** 646,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:21,2g - HC:79,8g AGS:4,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g	**6** *Repollo rehogado* *Filete de pollo a la plancha con patatas fritas* *Pan, fruta fresca* ***Sautéed cabbage*** ***Grilled chicken fillet*** 582,4kcal Prot:33,3g -Lip:21,8g -HC:60,5g - AGS:6,1g -Azúcares:23,5g -Sal:1,9g	**7** *Lentejas* *Tortilla de patata* *lechuga y maíz* *Pan, fruta fresca* ***Lentils*** ***Potatoe omelette*** 643,8kcal Prot:22,3g -Lip:19,4g -HC:87,1g - AGS:3,2g -Azúcares:22,2g -Sal:3,5g	**8** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Pan, yogur de sabor* ***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
11 *NO LECTIVO*	**12** *FESTIVO*	**13** *Coditos en salsa de queso cheddar* *Libritos de jamón y queso* *lechuga y zanahoria* *Pan, fruta fresca* ***Pasta in cheddar cheese sauce*** ***Breaded ham and cheese*** 950,9kcal Prot:45,7g -Lip:43,1g -HC:92,1g - AGS:13,8g -Azúcares:21,5g -Sal:2,7g	**14** *Patatas a la marinera* *Tortilla de jamón york* *lechuga y remolacha* *Pan, fruta fresca* ***Potatoes with seafood*** ***York ham omelette*** 573,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:22,4g - HC:66,7g AGS:4,6g - Azúcares:17,5g - Sal:2,4g	**15** *Paella de verduritas* *Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales. Lechuga y tomate* *Pan, yogur de sabor* ***Vegetable paella*** ***Baked chicken ham with Provençal herbs*** 762,7kcal Prot:38,3g -Lip:25,5g -HC:93g - AGS:7,1g -Azúcares:25,3g -Sal:2g
18 *Crema de zanahoria con aceite de albaha y dados calabacín* *Macarrones con boloñesa vegana* *Pan, fruta fresca* ***Carrot cream with basil oil*** ***Vegan macaroni with bolognese*** 672,3Kcal - Prot:24,5g - Lip:15,9g - HC:102,6g AGS:2,6g - Azúcares:29,6g - Sal:1,8g	**19** *Menestra de verduras con tomate y jamón york* *Pollo asado en salsa de pasas* *lechuga y zanahorias* *Pan, fruta fresca* ***Vegetable stew*** ***Roast chicken in raisin sauce*** 577,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:23,0g - HC:56,6g AGS:4,5g - Azúcares:29,4g - Sal:3,1g	**20** *Alubias blancas con chorizo* *Tortilla francesa* *Lechuga y soja* *Pan, fruta fresca* ***White beans with sausage*** ***French omelette*** 584,1Kcal - Prot:27,8g - Lip:12,1g - HC:84,5g AGS:3,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g	**21** *Arroz biryani con verduras y salsa raita* *Fletán con rebozado de pepinillo y cebolla. Lechuga y tomate* *Pan, fruta fresca* ***Biryani rice with vegetables*** ***Halibut with pickle and onion batter*** 660,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:19,9g - HC:91,4g AGS:5,0g - Azúcares:22,1g - Sal:2,0g	**22** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Pan, yogur de sabor* ***Cooked soup with noodles*** ***Chickpeas with sausage, potatoes*** 584,1Kcal - Prot:27,8g - Lip:12,1g - HC:84,5g AGS:3,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g
25 *Paella de marisco* *Huevos bella Aurora* *lechuga y remolacha* *Pan, fruta fresca* ***Seafood paella*** ***Bella aurora eggs*** 714,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:27,7g - HC:80,8g AGS:5,8g - Azúcares:21,8g - Sal:2,3g	**26** *Crema de calabacín y zanahoria* *Dados de ternera en salsa de pimientos con patatas* *Pan, yogur de sabor* ***Zucchini and carrot cream*** **Veal in pepper sauce** 596,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:70,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,6g - Sal:2,2g	**27** *Sopa de verduras con letras* *Blanqueta de pollo al estilo francés. Lechuga y tomate* *Pan, fruta fresca* ***Vegetable soup*** ***French-style chicken blanquette*** 640,9Kcal - Prot:34,2g - Lip:14,4g - HC:84,8g AGS:3,3g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g	**28** *Macarrones en salsa carbonara* *Palometa al grill* *Pan, fruta fresca* ***Pasta in carbonara sauce*** ***Grilled pomfret*** 722,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:24,8g - HC:92,5g AGS:5,7g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g	**29** *Alubias pintas con verduras* *Flamenquines* *lechuga y aceitunas* *Pan, fruta fresca* ***Black beans with vegetables*** **Flamenquines** 651,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:32,7g - HC:61,8g AGS:9,8g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g