serunion educa

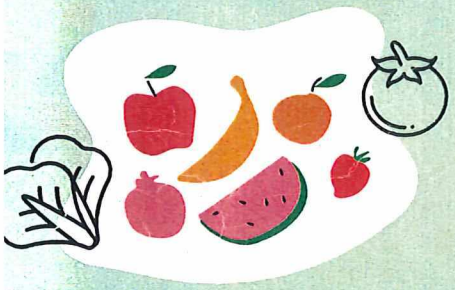
CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

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 · sed · FEACAB · naus · recom · AEC · LAZTAN

serunion educa

NOVIEMBRE 2021

MENÚ

Sin frutos secos, manzana

CEIP CALDERÓN DE LA BARCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *FESTIVO*	**2** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Jurel al horno con ajo y pimentón con lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 629,88 Kcal 83,14 g HC 26,8 g Prot 19,22 g Lip	**3** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 812,92 Kcal 88,18 g HC 28,31 g Prot 36,26 g Lip	**4** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza a la andaluza (filete de merluza, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 894,64 Kcal 139,03 g HC 22,57 g Prot 26,91 g Lip	**5** Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua 715,5 Kcal 83,5 g HC 25,22 g Prot 31,2 g Lip
8 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 586,5 Kcal 80,6 g HC 30,1 g Prot 14,0 g Lip	**9** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Huevos revueltos (huevo líquido, aceite de oliva virgen extra, ajo, sal) ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 663,23 Kcal 102,8 g HC 23,1 g Prot 16,63 g Lip	**10** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 720,58 Kcal 88,33 g HC 35,92 g Prot 23,67 g Lip	**11** Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) Filete de gallo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 657,55 Kcal 89,56 g HC 27,01 g Prot 19,81 g Lip	**12** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua 676,25 Kcal 95,33 g HC 20,48 g Prot 20,25 g Lip
15 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 642,16 Kcal 85,87 g HC 36,11 g Prot 15,88 g Lip	**16** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 643,8kcal Prot:22,3g -Lip:19,4g -HC:87,1g	**17** Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 749,98 Kcal 80,08 g HC 39,12 g Prot 28,75 g Lip	**18** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimient) Jurel al horno (Jurel congelado, aceite de oliva virgen extra, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 722,84 Kcal 106,85 g HC 28,18 g Prot 19,66 g Lip	**19** FESTIVO
22 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 714,31 Kcal 77,64 g HC 30,94 g Prot 29,4 g Lip	**23** Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Tortilla francesa con jamón york ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 563,93 Kcal 88,97 g HC 24,46 g Prot 11,09 g Lip	**24** Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Lenguadina empanada (pan rallado) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 776,85 Kcal 74,5 g HC 32,07 g Prot 35,28 g Lip	**25** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Albóndigas de ternera en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 583,46 Kcal 65,91 g HC 27,43 g Prot 21,42 g Lip	**26** Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua 632,26 Kcal 96,36 g HC 29,39 g Prot 12,48 g Lip
29 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Chuleta de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip	**30** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 827,11 Kcal 91 g HC 43,27 g Prot 29,67 g Lip	*VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA.* *LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS*	*Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias*	

serunion educa

NOVIEMBRE 2021

MENÚ

Sin frutos secos, manzana

CEIP CALDERÓN DE LA BARCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *FESTIVO*	**2** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Jurel al horno con ajo y pimentón con lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**3** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**4** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza a la andaluza (filete de merluza, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**5** Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto manzana
8 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**9** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Huevos revueltos (huevo líquido, aceite de oliva virgen extra, ajo, sal) ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**10** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**11** Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) Filete de gallo a la bilbaína (ajo y pimentón) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**12** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto manzana
15 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**16** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**17** Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**18** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimient) Jurel al horno (Jurel congelado, aceite de oliva virgen extra, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**19** FESTIVO
22 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**23** Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Tortilla francesa con jamón york ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**24** Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Lenguadina empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**25** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Albóndigas de ternera en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**26** Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto manzana
29 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Chuleta de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	**30** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto manzana	*VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: PERA, PLÁTANO, NARANJA* *LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS*	*Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias*	