

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



Para cenar puedo
comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. 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 puedan causar alergias o intolerancias	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan sin gluten y agua
Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa Zanahoria salteada (ajo, aceite) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zanah, j.verde, Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten y agua
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua
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 sin gluten y agua	Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zanah, cebolla, aceite...) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Macarrones sin gluten con tomate (macarrones, tomate natural triturado, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua
Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno Calabacín salteado (ajo, aceite) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	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 sin gluten y agua	Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten y agua	Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	