

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 PUEDES, 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



verdura



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

VACACIONES DE VERANO

Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (nim.rojo,nim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, nim.rojo y verde, zanah...)

Crema de calabacin con picatostes (calabacin,cebolla,patata)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz en blanco

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Lenguadina a la andaluza (Lenguadina, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural

Sopa de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

**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

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

VACACIONES DE VERANO

Macarrones sin gluten con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Alubias estofadas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Arroz con salsa de tomate
frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos sin gluten a la napolitana
(nim,rojo,nim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estofadas con verduras
(patata, tomate, cebolla, nim,rojo y verde.

Crema de calabacin
(calahacín,cebolla,patata)

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino

Lenguadina al horno (aceite, ajo)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)
Patata dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)
ensalada de lechuga y remolacha

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.
v)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin gluten agli-olio

Alubias estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con verduras (alubias
blancas, patata, tomate natural triturado,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y
tomate

*Atendiendo RL 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
información de sustancias que puedan
causar alergias o intolerancias*

**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**

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

VACACIONES DE VERANO

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Lenguadina a la andaluza (Lenguadina, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
Patata dado
Fruta fresca

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural

Sopa de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

**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

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

VACACIONES DE VERANO

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Lenguadina a la andaluza (Lenguadina, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
Patata dado

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural

Sopa de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

**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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto melocotón. Fruta pelada

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

VACACIONES DE VERANO

Macarrones sin gluten con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Arroz con salsa de tomate
frito(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Loditos sin gluten a la napolitana
(pim.rojo.pim.verde.cebolla.tomate)

Pisto manchego (tomate, pim.verde y rojo,
calabacín)

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla.patata)

Garbanzos estofados con verduras
(calabaza.patata.pimiento.cebolla.ajo)

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino

Lenguadina al horno (aceite, ajo)
con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)
Patata dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y agua

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.
v)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin gluten aglio-olio (espirales,
aceite, pimentón)

Brócoli salteado con zanahoria

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,puerro,calabaza,cebolla,patata)

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural)

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de calabacín (patata, calabacín,
zanahoria, cebolla)

Brócoli rehogado

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz blanco

Merluza al horno con ensalada de lechuga y
tomate

*Atendiendo RL 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
información de sustancias que puedan
causar alergias o intolerancias*

**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**

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua