serunion educa

X2 TRANSPORTADO BASAL SEPTIEMBRE

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			1 2 3 14 Macarrones ECO con tomate, huevo y queso Pollo asado Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 952,0Kcal - Prot:59,4g - Lip:40,9g - HC:83,1g AGS:11,7g - Azúcares:12,0g - Sal:2,6g	1 2 3 4 9 14 Sopa ave con fideos Tortilla de patatas Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca 751,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:26,7g - HC:88,3g AGS:7,2g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
1 2 3 4 9 14 Espaguetis boloñesa Rape en salsa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 606,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,3g - HC:66,7g AGS:5,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g		1 2 3 4 5 6 9 14 Potaje con albondigas de bacalao Tortilla de patata Lechuga, tomate y atún Fruta fresca 736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g	4 14 Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz Arroz con pollo y verduras Fruta fresca 593,5Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,0g - HC:79,1g AGS:3,7g - Azúcares:11,2g - Sal:1,4g	2 4 14 Crema de calabacín Asado de merluza con patatas Lechuga, tomate y remolacha Yogur natural 525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
3 4 14 Estofado de ternera Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 745,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:37,3g - HC:71,5g AGS:9,1g - Azúcares:12,2g - Sal:1,4g	2 4 8 14 Sopa de pescado con arroz Pollo en pepitoria Lechuga, tomate y remolacha Yogur natural 631,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:30,1g - HC:46,1g AGS:7,3g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g	1 4 14 Lentejas con costillejas Pechuga de pavo en salsa de champiñon Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca 738,3Kcal - Prot:53,2g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,3g	1 2 3 4 9 14 Macarrones ECO con salmón Croquetas de jamón Lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca 677,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,6g - HC:90,1g AGS:3,3g - Azúcares:16,1g - Sal:3,5g	14 Olla gitana Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, tomate, maiz Fruta fresca 722,5Kcal - Prot:40,5g - Lip:28,3g - HC:69,6g AGS:5,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,9g
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
14 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate, maiz Fruta fresca 646,9Kcal - Prot:35,2g - Lip:28,2g - HC:58,0g AGS:6,1g - Azúcares:12,3g - Sal:3,7g	1 2 3 4 9 14 habichuelas estofadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga, tomate y atún Fruta fresca 663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g - Azúcares:12,6g - Sal:3,3g	1 2 3 4 5 9 14 Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural 630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g	4 14 Potaje de garbanzos Magra en salsa de tomate Lechuga, tomate y aceitunas Fruta fresca 640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g	1 2 3 4 9 14 Espaguetis ECO boloñesa Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga, tomate, maiz Fruta fresca 778,6Kcal - Prot:35,1g - Lip:30,6g - HC:86,0g AGS:6,0g - Azúcares:14,6g - Sal:2,0g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

serunion educa

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:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

RNES

RNES

RNES

RNES

RNES