serunion educa

X2 TRANSPORTADO SIN CARNE SEPTIEMBRE

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1 2 3 4 9 14 Espaguetis tomate y atun 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 pescado 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 Guiso de pescado 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 Salmon al eneldo 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 patatas Abadejo 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 bacalao 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 Merluza 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 Abadejo en su jugo 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 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 queso 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 Merluza 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 con toamte y atun 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

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 · Aecom · AEC · LAZTAN

RNES

RNES

RNES

RNES

RNES