serunion educa

X2 TRANSPORTADO CELIACO OCTUBRE

LA COMIDA NO SE TIRA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
4 14 Guiso de pavo con champiñon Merluza al horno Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca 487,2Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,9g - HC:50,7g AGS:3,6g - Azúcares:8,9g - Sal:2,7g	14 Arroz con verduras Lomo en salsa de zanahoria Fruta fresca 562,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:14,6g - HC:82,3g AGS:3,6g - Azúcares:12,7g - Sal:1,3g	3 4 14 Macarrones sin gluten sin huevo con atún Tortilla francesa Lechuga, tomate y atún Fruta fresca 700,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:29,1g - HC:88,0g AGS:5,2g - Azúcares:9,6g - Sal:1,5g	2 3 4 5 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa Arroz a banda Yogur natural 643,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,9g - HC:84,5g AGS:5,6g - Azúcares:7,1g - Sal:1,6g	11 14 Alubias blancas estofados Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 639,3Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:75,9g AGS:2,8g - Azúcares:17,8g - Sal:3,8g
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIÉRCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
2 3 4 5 6 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Paella de marisco Yogur natural 516,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,4g - HC:61,0g AGS:5,2g - Azúcares:7,9g - Sal:1,8g	4 14 Espaguetis sin gluten con tomate Lomo en salsa de cebolla Lechuga, tomate y atún Fruta fresca 638,4Kcal - Prot:33,1g - Lip:22,8g - HC:75,4g AGS:5,5g - Azúcares:9,0g - Sal:1,5g	**FESTIVO**	3 14 Guiso de patatas con verduras Tortilla de patata Lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca 494,4Kcal - Prot:11,0g - Lip:18,8g - HC:67,0g AGS:3,3g - Azúcares:11,6g - Sal:3,2g	4 14 Crema de zanahoria Pollo asado con manzana Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca 659,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:20,4g - HC:87,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,1g - Sal:1,7g
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
2 4 14 Crema de alubias con calabaza Merluza en salsa Ensalada de tomate, queso y atún Fruta fresca 669,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:87,8g AGS:3,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,2g	3 14 Arroz con tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 573,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:21,1g - HC:82,5g AGS:3,7g - Azúcares:8,7g - Sal:1,3g	2 4 14 Guiso de verduras con bacalao Escalope de pollo al hono Lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur natural 581,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,4g - HC:55,8g AGS:6,2g - Azúcares:8,9g - Sal:2,2g	4 14 Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo Garbanzos estofados Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca 534,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:15,1g - HC:76,4g AGS:2,3g - Azúcares:12,4g - Sal:3,8g	3 14 Macarrones sin gluten con tomate y huevo Pollo al curry Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca 846,6Kcal - Prot:48,3g - Lip:34,7g - HC:84,9g AGS:8,3g - Azúcares:10,8g - Sal:1,9g
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIÉRCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
14 Patatas estofadas con verduras Pavo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, maiz Fruta fresca 532,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:65,2g AGS:3,2g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g	4 14 Espaguetis sin gluten y sin huevo con tomate Rape en salsa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 545,7Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:75,7g AGS:2,9g - Azúcares:10,7g - Sal:1,7g	3 4 14 Potaje con bacalao Tortilla de patata Lechuga, tomate y atún Fruta fresca 624,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,3g - HC:78,2g AGS:3,5g - Azúcares:11,7g - Sal:2,9g	4 14 Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz Arroz con pollo y verduras Fruta fresca 611,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,7g - HC:89,0g AGS:3,7g - Azúcares:10,4g - Sal:1,2g	2 4 14 Crema de calabacín Asado de merluza con patatas Lechuga, tomate y remolacha Yogur natural 512,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,1g - HC:71,5g AGS:3,8g - Azúcares:9,6g - Sal:1,5g

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