serunion educa

X2 TRANSPORTADO SIN CERDO OCTUBRE

LA COMIDA NO SE TIRA

LUNES 3

4 14

Guiso de pavo con champiñon
Merluza al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

500,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:48,7g AGS:3,7g - Azúcares:9,7g - Sal:3,1g

MARTES 4

1 4 14

Lentejas con arroz
Limanda en salsa de zanahoria
Lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca

562,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:13,1g - HC:73,9g AGS:2,1g - Azúcares:12,5g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 5

1 3 4 14

Macarrones con tomate y atún
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

618,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,0g - HC:73,1g AGS:4,3g - Azúcares:10,9g - Sal:1,6g

JUEVES 6

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Arroz a banda
Yogur natural

625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

VIERNES 7

11 14

Alubias blancas estofados
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

LUNES 10

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Paella de marisco
Yogur natural

627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:8,7g - Sal:2,3g

MARTES 11

1 4 14

Macarrones ECO con tomate y atún
Pollo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

748,1Kcal - Prot:39,5g - Lip:30,5g - HC:74,6g AGS:5,9g - Azúcares:11,2g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

1 3 14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

VIERNES 14

4 14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:77,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

LUNES 17

2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

MARTES 18

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

649,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:29,1g - HC:73,7g AGS:6,5g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 19

2 4 14

Guiso de verduras con bacalao
Escalope pollo horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

652,7Kcal - Prot:42,8g - Lip:28,0g - HC:53,9g AGS:7,2g - Azúcares:9,7g - Sal:2,6g

JUEVES 20

1 4 14

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

582,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:79,1g AGS:2,4g - Azúcares:13,8g - Sal:4,1g

VIERNES 21

1 2 3 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Pollo al curry
Rollitos de queso con verduras
Fruta fresca

1156,0Kcal - Prot:69,2g - Lip:59,4g - HC:82,8g AGS:20,9g - Azúcares:12,3g - Sal:3,5g

LUNES 24

1 14

Lentejas con zanahoria
Pavo en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

683,7Kcal - Prot:40,8g - Lip:19,5g - HC:79,9g AGS:3,5g - Azúcares:13,8g - Sal:1,9g

MARTES 25

1 4 14

Espaguetis con tomate y atun
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

587,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,7g - HC:66,7g AGS:3,3g - Azúcares:12,6g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 27

3 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

529,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,6g - HC:78,7g AGS:2,9g - Azúcares:10,9g - Sal:1,3g

VIERNES 28

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

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