

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
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**



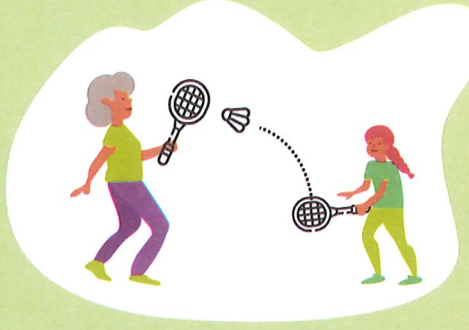
**SIEMPRE QUE PUEDas,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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 | pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  | | |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... | | |
|  |  |  |  |
| huevo | | carne | pescado |
|  |  |  |  |
| pescado | | huevo | carne |
|  |  |  |  |
| legumbres | | verdura | huevo |
|  |  |  |  |
| carne | | huevo | pescado |

POSTRE

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| fruta | | lácteo |

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|--|--|--|--|---|
| | | FESTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas estofadas con puerro | Ensaladilla rusa | Espirales con chorizo y salsa de tomate | Crema de alubias blancas y calabaza | Sopa minestrone |
| Salmón al horno | Pollo al curry con arroz integral | Abadejo a la marinera | Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera | Tortilla de calabacín |
| Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, atún y aceitunas |
| Kcal: 605,02; Prot: 33,46; Lip: 18,19; HC: 71,45 | Kcal: 676,14; Prot: 33,1; Lip: 25,35; HC: 74,46 | Kcal: 623,73; Prot: 32,1; Lip: 18,61; HC: 80,69 | Kcal: 840,98; Prot: 35,74; Lip: 38,98; HC: 75,51 | Kcal: 500,25; Prot: 12,84; Lip: 13,8; HC: 61,28 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas estofadas al curry | Crema borsch | Sopa de cocido con fideos | Arroz a banda | Macarrones a la siciliana |
| Merluza en escabeche con calabacín | Pollo miel y mostaza | Cordón bleu | Tortilla francesa | Albóndigas de merluza a la mediterránea |
| Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, maíz y soja | Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria |
| Kcal: 529,22; Prot: 24,94; Lip: 9,47; HC: 83,47 | Kcal: 574,05; Prot: 27,72; Lip: 12,86; HC: 80,24 | Kcal: 567,81; Prot: 16,25; Lip: 25,82; HC: 65,45 | Kcal: 553,29; Prot: 32,61; Lip: 14,54; HC: 73,48 | Kcal: 586,16; Prot: 25,4; Lip: 18,57; HC: 76,85 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz) | Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) | Crema de coliflor | Espirales salteados con pollo y verduras wok | Crema ligera de garbanzos al comino |
| Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria | Jamoncitos de pollo asados | Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) con arroz integral | Salmón al horno | Tortilla de patatas |
| Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | Ensalada de lechuga, maíz y soja |
| Kcal: 498,23; Prot: 26,14; Lip: 8,19; HC: 67,93 | Kcal: 713,44; Prot: 47,62; Lip: 31,77; HC: 56,92 | Kcal: 632,7; Prot: 27,12; Lip: 28,02; HC: 65,79 | Kcal: 735,8; Prot: 36,7; Lip: 23,67; HC: 91,83 | Kcal: 587,01; Prot: 20,6; Lip: 16; HC: 82,1 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Hervido valenciano | Arroz tres delicias | Sopa de cocido con fideos | Crema fria de verduras y naranja | Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) |
| Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada | Albóndigas de bacalao | Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) | Tortilla de calabacín | Albóndigas de merluza a la mediterránea |
| Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago |
| Kcal: 512,62; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83 | Kcal: 585,44; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43 | Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97 | Kcal: 500,28; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6 | Kcal: 510,73; Prot: 29,26; Lip: 8,56; HC: 70,15 |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | FESTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas estofadas con puerro - D | Ensaladilla rusa - D | Espirales con salsa de tomate - D | Crema de alubias blancas y calabaza - D | Sopa minestrone - D |
| Salmón al horno - D | Pollo al curry con arroz - D | Abadejo a la marinera - D | Filete de pavo al horno con patata - D | Tortilla de calabacín - D |
| Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas estofadas al curry - D | Crema borsch - D | Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D | Arroz a banda - D | Macarrones a la siciliana - D |
| Merluza en escabeche con calabacín - D | Pollo miel y mostaza - D | Cordón bleu - D | Tortilla francesa - D | Albóndigas de merluza a la mediterránea - D |
| Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Lentejas caseras con arroz - D | Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D | Crema de coliflor - D | Espirales salteados con pollo y verduras wok - D | Crema ligera de garbanzos al comino - D |
| Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D | Jamonicitos de pollo asados - D | Goulash de ternera con arroz - D | Salmón al horno - D | Tortilla de patatas - D |
| Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Hervido valenciano - D | Arroz blanco en salsa de tomate - D | Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D | Crema fría de verduras y naranja - D | Alubias blancas estofadas - D |
| Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D | Albóndigas de bacalao - D | Garbanzos estofados con verduras y ternera - D | Tortilla de calabacín - D | Albóndigas de merluza a la mediterránea - D |
| Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | FESTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas estofadas con puerro - D | Ensaladilla rusa - D | Espirales con chorizo y salsa de tomate - D | Crema de alubias blancas y calabaza - D | Sopa minestrone - D |
| Salmón al horno - D | Pollo al curry con arroz - D | Abadejo a la marinera - D | Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D | Tortilla de calabacín - D |
| Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas estofadas al curry - D | Crema borsch - D | Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D | Arroz a banda - D | Macarrones a la siciliana - D |
| Merluza en escabeche con calabacín - D | Pollo miel y mostaza - D | Filete de pavo al horno - D | Tortilla francesa - D | Albóndigas de merluza a la mediterránea - D |
| Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Lentejas caseras con arroz - D | Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D | Crema de coliflor - D | Espirales salteados con pollo y verduras wok - D | Crema ligera de garbanzos al comino - D |
| Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D | Jamonicitos de pollo asados - D | Goulash de ternera con arroz - D | Salmón al horno - D | Tortilla de patatas - D |
| Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Hervido valenciano - D | Arroz tres delicias - D | Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D | Crema fría de verduras y naranja - D (sin sal añadida) | Alubias blancas estofadas - D |
| Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D | Albóndigas de bacalao - D | Cocido completo - D | Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida) | Albóndigas de merluza a la mediterránea - D |
| Yogurt natural / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua | Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|--|
| | | FESTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas estofadas con puerro - D Salmón al horno - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Brócoli salteado al ajillo - D Pollo al curry con arroz - D Fruta / pan / agua | Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D Abadejo a la marinera - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Crema de alubias blancas y calabaza - D Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D Yogurt natural / pan / agua | Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas estofadas al curry - D Merluza en escabeche con calabacín - D Fruta / pan / agua | Crema borsch - D Pollo miel y mostaza - D Fruta / pan / agua | Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Filete de pavo al horno - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua | Arroz a banda - D Jamón de cerdo al horno - D Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua | Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - D Merluza a la mediterránea - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Lentejas caseras con arroz - D Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D Fruta / pan / agua | Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua | Crema de coliflor - D Goulash de ternera con arroz - D Fruta / pan / agua | Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D Salmón al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Crema ligera de garbanzos al comino - D Burguer meat (albóndigas) de ternera al horno - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Hervido valenciano - D Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D Yogurt natural / pan / agua | Arroz blanco en salsa de tomate - D Bacalao al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua | Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Garbanzos estofados con verduras y ternera - D Fruta / pan / agua | Crema fría de verduras y naranja - D Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Alubias blancas estofadas - D Merluza a la mediterránea - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|
| | | FESTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>Crema de calabacín - D</p> <p>Pisto de verduras con huevo - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Ensaladilla rusa - D</p> <p>Pollo al curry con arroz - D</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D</p> <p>Ternera en salsa de zanahoria - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Crema de alubias blancas y calabaza - D</p> <p>Filete de pavo al horno con patata - D</p> <p>Yogurt natural / pan sin gluten / agua</p> | <p>Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Tortilla de calabacín - D</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Judías verdes a la portuguesa - D</p> <p>Tortilla de espinacas con calabacín - D</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Crema borsch - D</p> <p>Pollo miel y mostaza - D</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Filete de pavo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural / pan sin gluten / agua</p> | <p>Arroz con verduras - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - D</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Brócoli salteado al ajillo - D</p> <p>Pollo miel y mostaza - D</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogurt natural / pan sin gluten / agua</p> | <p>Crema de coliflor - D</p> <p>Goulash de ternera con arroz - D</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D</p> <p>Filete de pavo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Crema ligera de garbanzos al comino - D</p> <p>Tortilla de patatas - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>Hervido valenciano - D</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas - D</p> <p>Yogurt natural / pan sin gluten / agua</p> | <p>Arroz blanco en salsa de tomate - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Crema fría de verduras y naranja - D</p> <p>Tortilla de calabacín - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> | <p>Alubias blancas estofadas - D</p> <p>Merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</p> <p>Fruta / pan sin gluten / agua</p> |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|--|--|---|--|--|
| | | FESTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Lentejas estofadas con puerro - D Cinta de lomo fresca al horno - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Brócoli salteado al ajillo - D Pollo al curry con arroz - D Fruta / pan / agua | Espirales con chorizo y salsa de tomate - D Ternera en salsa de zanahoria - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Crema de alubias blancas y calabaza - D Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D Yogurt natural / pan / agua | Sopa minestrone - D Tortilla de calabacín con asadillo de pimientos - D Fruta / pan / agua |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas estofadas al curry - D Tortilla de espinacas con calabacín - D Fruta / pan / agua | Crema borsch - D Pollo miel y mostaza - D Fruta / pan / agua | Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D Filete de pavo al horno - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua | Arroz con verduras - D Tortilla francesa - D Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua | Macarrones a la siciliana - D Jamoncitos de pollo al horno - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Lentejas caseras con arroz - D Pollo miel y mostaza - D Fruta / pan / agua | Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua | Crema de coliflor - D Goulash de ternera con arroz - D Fruta / pan / agua | Espirales salteados con pollo y verduras wok - D Filete de pavo al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua | Crema ligera de garbanzos al comino - D Tortilla de patatas - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Hervido valenciano - D Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D Yogurt natural / pan / agua | Arroz tres delicias - D Tortilla francesa con jamón - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua | Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D Garbanzos estofados con verduras y ternera - D Fruta / pan / agua | Crema fría de verduras y naranja - D Tortilla de calabacín - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua | Alubias blancas estofadas - D Cinta de lomo fresca al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua |