

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



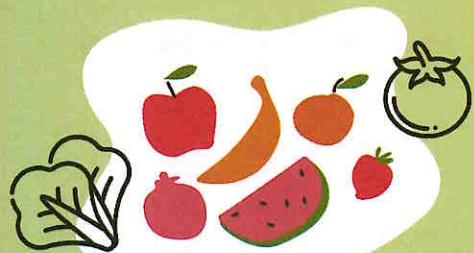
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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		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:



[www.serunion.es](http://www.serunion.es)

<div>LUNES</div> <div>Macarrones napolitana (pasta, zanahoria, tomate)</div> <div>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada (abadejo, zanahoria, tomate)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 533,61; Prot: 25,18; Lip: 9,8; HC: 82,45</div>	<div>1</div>	<div>MARTES</div> <div>Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)</div> <div>Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo,arroz integral,</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 728,5; Prot: 49,15; Lip: 27,25; HC: 65,72</div>	<div>2</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)</div> <div>Jamoncitos de pollo asados</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 591,71; Prot: 37,9; Lip: 18,97; HC: 63,87</div>	<div>3</div>	<div>JUEVES</div> <div>Arroz a la milanese (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,</div> <div>Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 666,37; Prot: 29,4; Lip: 23,09; HC: 82,34</div>	<div>4</div>	<div>VIERNES</div> <div>Lentejas estofadas estilo thay (lenteja, zanahoria, calabaza, calabacín, pimientos,</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 554,03; Prot: 32,51; Lip: 16,11; HC: 68,95</div>	<div>5</div>
<div>LUNES</div> <div>FESTIVO</div>	<div>8</div>	<div>MARTES</div> <div>Alubias blancas con verduras</div> <div>Nuggets de bacalao</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Yogurt natural / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 541,5; Prot: 22,12; Lip: 11,59; HC: 84,52</div>	<div>9</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>Guiso de patatas a la asturiana</div> <div>Tortilla francesa con york</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 500,94; Prot: 25,14; Lip: 14,22; HC: 64,56</div>	<div>10</div>	<div>JUEVES</div> <div>Sopa de cocido con fideos</div> <div>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 768,45; Prot: 32,44; Lip: 25,13; HC: 97,21</div>	<div>11</div>	<div>VIERNES</div> <div>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</div> <div>Filete de merluza empanada</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 520,19; Prot: 19,53; Lip: 15; HC: 67,65</div>	<div>12</div>
<div>LUNES</div> <div>Lentejas al estilo de Ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla,</div> <div>Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil)</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 518,43; Prot: 29,56; Lip: 12,35; HC: 67,7</div>	<div>15</div>	<div>MARTES</div> <div>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, acelga, cebolla)</div> <div>Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 522,28; Prot: 28,83; Lip: 15,64; HC: 62,12</div>	<div>16</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>Espirales salteados con pollo y verduras wok (pasta, pollo, guisante, zanahoria,</div> <div>Salmón al horno con veloute de pescado</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 715,1; Prot: 33,01; Lip: 27,53; HC: 82,74</div>	<div>17</div>	<div>JUEVES</div> <div>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</div> <div>Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 833,22; Prot: 35,73; Lip: 38,98; HC: 75,4</div>	<div>18</div>	<div>19</div> <div>FELICES VACACIONES</div>	
<div>LUNES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>22</div>	<div>MARTES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>23</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>24</div>	<div>JUEVES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>25</div>	<div>VIERNES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>26</div>
<div>LUNES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>29</div>	<div>MARTES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>30</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>31</div>				

<b>LUNES</b> 1 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D  Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D  Fruta / pan sin gluten / agua	<b>MARTES</b> 2 Judías verdes a la portuguesa - D  Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D  Fruta / pan sin gluten / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 3 Estofado de garbanzos con champiñones - D  Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan sin gluten / agua	<b>JUEVES</b> 4 Arroz blanco en salsa de tomate - D  Salmón con salsa de eneldo - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan sin gluten / agua	<b>VIERNES</b> 5 Crema de verduras y naranja - D  Tortilla francesa - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt / pan sin gluten / agua
---	--	--	--	--

<b>LUNES</b> 8  <b>FESTIVO</b>	<b>MARTES</b> 9 Alubias blancas con verduras - D  Filete de abadejo al horno - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt / pan sin gluten / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 10 Guiso de patatas con verdura - D  Tortilla francesa con york - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan sin gluten / agua	<b>JUEVES</b> 11 Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D  Garbanzos estofados con verduras y ternera - D  Fruta / pan sin gluten / agua	<b>VIERNES</b> 12 Crema de calabaza - D  Merluza al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan sin gluten / agua
---	--	--	---	--

<b>LUNES</b> 15 Crema de champiñones - D  Abadejo a la marinera - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan sin gluten / agua	<b>MARTES</b> 16 Hervido valenciano - D  Guiso de pollo a la provenzal - D  Fruta / pan sin gluten / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 17 Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D  Salmón al horno con veloute de pescado - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan sin gluten / agua	<b>JUEVES</b> 18 Alubias pintas a la castellana - D  Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D  Yogurt / pan sin gluten / agua	<b>19</b>  <b>FELICES VACACIONES</b>
--	---	---	--	--

<b>LUNES</b> 22  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES</b> 23  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES</b> 24  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>JUEVES</b> 25  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>VIERNES</b> 26  VACACIONES DE NAVIDAD
---	--	---	--	---

<b>LUNES</b> 29  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES</b> 30  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES</b> 31  VACACIONES DE NAVIDAD
---	--	---

<b>LUNES</b> 1 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D  Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D  Fruta / pan / agua	<b>MARTES</b> 2 Judías verdes a la portuguesa - D  Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D  Fruta / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 3 Estofado de garbanzos con champiñones - D  Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 4 Arroz a la milanesa - D  Salmón con salsa de eneldo - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	<b>VIERNES</b> 5 Lentejas estofadas estilo thay - D  Escalope de pollo asado - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural / pan / agua
--	---	---	---	--

<b>LUNES</b> 8  <b>FESTIVO</b>	<b>MARTES</b> 9 Alubias blancas con verduras - D  Filete de abadejo al horno - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 10 Guiso de patatas a la asturiana - D  Filete de pollo al horno - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 11 Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D  Garbanzos estofados con verduras y ternera - D Fruta / pan / agua	<b>VIERNES</b> 12 Crema de calabaza - D  Merluza al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua
---	---	--	--	---

<b>LUNES</b> 15 Lentejas estofadas con puerro - D  Abadejo a la marinera - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	<b>MARTES</b> 16 Hervido valenciano - D  Guiso de pollo a la provenzal - D Fruta / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 17 Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D  Salmón al horno con veloute de pescado - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 18 Alubias pintas estofadas - D  Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D Yogurt natural / pan / agua	<b>19</b>  <b>FELICES</b>  <b>VACACIONES</b>
--	--	--	---	--

<b>LUNES</b> 22  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES</b> 23  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES</b> 24  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>JUEVES</b> 25  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>VIERNES</b> 26  VACACIONES DE NAVIDAD
---	--	---	--	---

<b>LUNES</b> 29  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES</b> 30  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES</b> 31  VACACIONES DE NAVIDAD
---	--	---