

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**



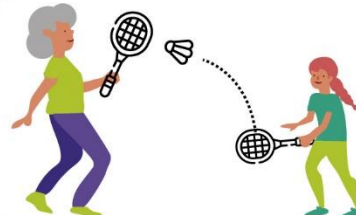
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES / DILLUNS 03 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g ELS NOSTRES ARRELS (LOS SERRANOS) ENSALADA OLLA CHURRA ALBÓNDIGAS DE BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTO LLESCAS	MARTES / DIMARTS 04 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Sopa de pescado Sopa de peix Hamburguesa completa Hamburguesa completa Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan integral - Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 05 MENÚ ESPECIAL DE PASCUA PAELLAS AL CARRER PULGUITAS MIXTAS HELADO 	JUEVES / DIJOUS 06 FESTIVO	VIERNES / DIVENDRES 07 FESTIVO
LUNES / DILLUNS 10 FESTIVO	MARTES / DIMARTS 11 FESTIVO	MIÉRCOLES / DIMECRES 12 FESTIVO	JUEVES / DIJOUS 13 FESTIVO	VIERNES / DIVENDRES 14 FESTIVO
LUNES / DILLUNS 17 FESTIVO	MARTES / DIMARTS 18 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Macarrones ECOLÓGICOS a la napolitana Macarrons ECOLÓGICS a la napolitana Croquetas de pollo con guisantes salteados Croquetes de pollastre amb pèsols saltats Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan integral - Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 19 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata Trita de creïlla Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 20 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Sopa de puchero Sopa d'olla Pollo a la manzana con patatas dado Pollastre a la poma amb creïlles dau Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco - Pa blanc	VIERNES / DIVENDRES 21 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de verduras Crema de verdures Merluza a las finas hierbas Lluç a les fines herbes Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco - Pa blanc
LUNES / DILLUNS 24 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Crema de puerro y pera Crema de porro i pera Pechuga de pollo empanada con pisto Pit de pollastre empanat amb samfaina Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco - Pa blanc	MARTES / DIMARTS 25 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Espaguetis ECOLÓGICOS con queso y albahaca Espaguetis ECOLÓGICS amb formatge i alfàbega Abadejo en salsa verde Abadejo en salsa verda Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan integral - Pa integral	MIÉRCOLES / DIMECRES 26 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Guiso de lentejas ECOLÓGICAS con calabaza y toque de canela Guisat de llentilles ECOLÒGIQUES amb carbassa i toc de canyella Coca de torrat Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc	JUEVES / DIJOUS 27 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef PAELLA DE ALCACHOFAS Y HABAS PAELLA DE CARXOFES Y FAVES Tortilla francesa Trita francesa Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco - Pa blanc CUINA I TRADICIO	VIERNES / DIVENDRES 28 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Ensalada de lechuga, maíz e ingredient del chef Amanida d'encisam, dacs e ingredient del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons Albóndigas mar y montaña Mandonguilles mar i montanya Fruta de temporada - Fruta de temporada Pan blanco - Pa blanc
Ingredientes del chef de este mes: - Cebolla - Zanahoria - Huevo - Tomate - Manzana		 Síguenos en: SERUNION.EDUCA	VÍDEO CUINA I TRADICIÓN 	