

# 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



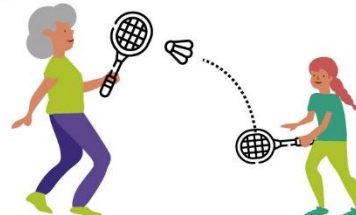
SIEMPRE QUE PUEDAS,  
SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



<b><u>LUNES 02</u></b> Crema de verduras Hamburguesa vegetal con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan	<b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Nugget de brócoli Fruta de temporada Pan	<b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz de verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 06</u></b> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan	<b><u>JUEVES 12</u></b> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 13</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b><u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u></b> <b><u>Coca de calabacín</u></b> y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 16</u></b> Ensalada variada Pasta gratinada Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Arroz con verduras Croquetas de espinacas y ensalada variada <b><u>Helado</u></b> Pan		

<b><u>LUNES 02</u></b> Crema de verduras Hamburguesa vegetal con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b><u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u></b> Pan	<b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 06</u></b> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <b><u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u></b> Pan	<b><u>JUEVES 12</u></b> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 13</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b><u>PLATO CUÑA E INCLUSIÓ</u></b> <b><u>Coca de calabacín</u></b> y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 16</u></b> Ensalada variada Pasta gratinada Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Croquetas ( <b>NO JAMÓN</b> ) y ensalada variada <b><u>Helado</u></b> Pan		

<b><u>LUNES 02</u></b> Crema de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	<b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan SG	<b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo en salsa SG con calabacín Fruta de temporada Pan SG	<b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<b><u>VIERNES 06</u></b> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
<b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	<b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan SG	<b><u>JUEVES 12</u></b> Ensalada de pasta SG Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<b><u>VIERNES 13</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> <b>Coca de calabacín SG</b> y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
<b><u>LUNES 16</u></b> Ensalada variada Pasta SG con tomate Merluza en salsa Fruta de temporada Pan SG	<b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG	<b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Tosta SG de jamón serrano y ensalada variada  Pan SG	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.  *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

<b><u>LUNES 02</u></b> Crema de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 03</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <b>Postre especial sin alérgenos</b> Pan	<b><u>MIÉRCOLES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con verduras Fruta de temporada Pan	<b><u>JUEVES 05</u></b> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 06</u></b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 09</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 10</u></b> Arroz a banda Rollito de jamón york sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b> Pan	<b><u>JUEVES 12</u></b> Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 13</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b> Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 16</u></b> Ensalada variada Pasta con tomate Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 17</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada <b>Helado sin alérgenos</b> Pan	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.	

<p><b><u>LUNES 02</u></b>            Crema de verduras            Cinta de lomo con zanahoria salteada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>            Ensalada variada            Macarrones ECO con boloñesa vegetal            Pescado sin alérgenos a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)  <b>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</b>            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>            Ensalada variada            Sopa de puchero con fideos            Jamoncito de pollo en salsa con calabacín            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>            Arroz al horno con garbanzos            Tortilla francesa con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>            Ensalada variada            Lentejas Eco con verduras            Pizza de atún, queso y orégano            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>            Ensalada variada            Crema de calabacín            Goulash de magro en salsa con cous cous            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>            Arroz a banda            Rollito de jamón york y queso con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>            Ensalada variada            Sopa de ave con fideos            Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales  <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b>            Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b>            Ensalada de pasta            Pescado sin alérgenos al aroma de eneldo con brócoli salteado            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>            Potaje de garbanzos a la mediterránea  <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b>            Coca de calabacín y ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>            Ensalada variada            Pasta gratinada            Pescado sin alérgenos en salsa            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>            Ensalada variada            Crema de verduras de temporada            Albóndigas a la jardinera            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>            Paella valenciana            Tosta de jamón y ensalada variada  <b>Helado</b>            Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.            *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	



<p><b><u>LUNES 02</u></b>            Crema de verduras            San jacob con zanahoria salteada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 03</u></b>            Ensalada variada            Macarrones ECO con boloñesa vegetal            Abadejo a la vizcaína            (con tomate, pimiento y cebolla)  <b>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</b>            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 04</u></b>            Ensalada variada            Sopa de puchero con fideos            Jamoncito de pollo en salsa con calabacín            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 05</u></b>            Arroz al horno con garbanzos            Tortilla francesa con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 06</u></b>            Ensalada variada            Lentejas Eco con verduras            Pizza de atún, queso y orégano            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b><u>LUNES 09</u></b>            Ensalada variada            Crema de calabacín            Goulash de magro en salsa con cous cous            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 10</u></b>            Arroz a banda            Rollito de jamón york y queso con ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 11</u></b>            Ensalada variada            Sopa de ave con fideos            Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales  <b>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</b>            Pan</p>	<p><b><u>JUEVES 12</u></b>            Ensalada de pasta            Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>VIERNES 13</u></b>            Potaje de garbanzos a la mediterránea  <b>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</b>            Coca de calabacín y ensalada variada            Fruta de temporada            Pan</p>
<p><b><u>LUNES 16</u></b>            Ensalada variada            Pasta gratinada            Merluza en salsa            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MARTES 17</u></b>            Ensalada variada            Crema de verduras de temporada            Albóndigas a la jardinera            Fruta de temporada            Pan</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 18</u></b>            Paella valenciana            Croquetas y ensalada variada  <b>Helado</b>            Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.            *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	