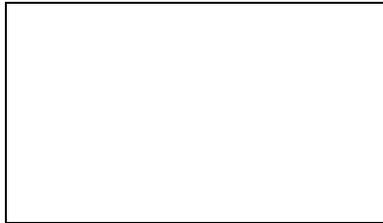
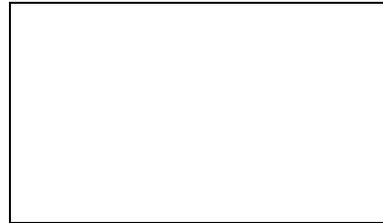


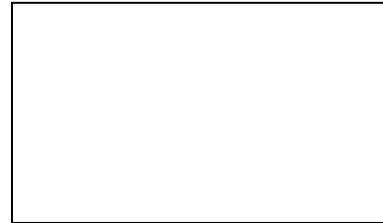
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

3 14

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g

VIERNES 8

1 2 3 4 9 14

Hervido valenciano
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

LUNES 11

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Fideua de pescado y marisco
Postre casero/Fruta fresca de temporada
880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

MARTES 12

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO

JUEVES 14

DÍA FESTIVO

VIERNES 15

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

LUNES 18

1 2 3 4 9 11 14

DÍAS SIN CARNE

Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

MARTES 19

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 20

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

JUEVES 21

1 2 3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada
647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

VIERNES 22

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g

LUNES 18

1 4 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

MARTES 19

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada
568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

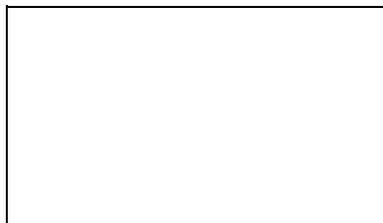
1 2 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

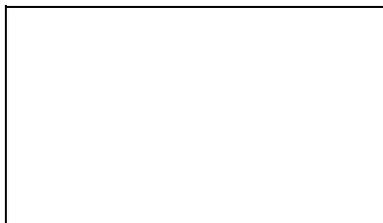
JUEVES 21

serunion educa

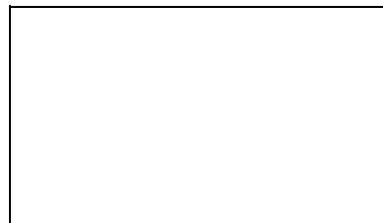
MENÚ Merry GRINCHMAS



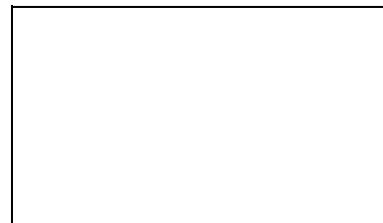
LUNES 18



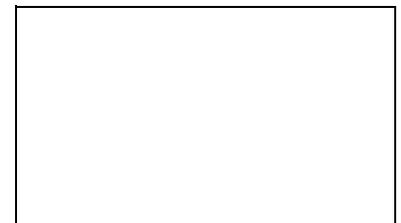
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



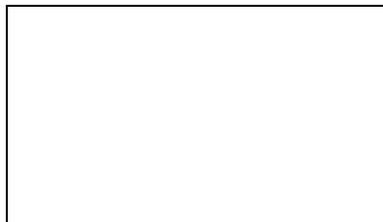
VIERNES 22

Observaciones

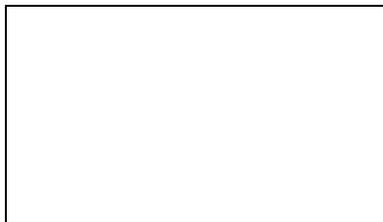
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

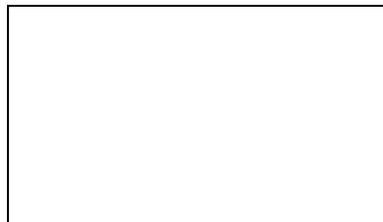
- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



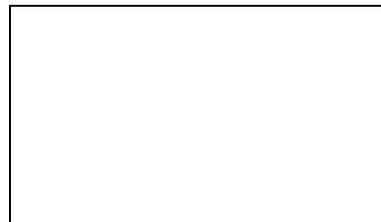
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

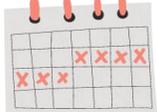
VIERNES 8


Hervido valenciano
Albóndigas de pescado con verduritas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 11

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
 Fideua de pescado y marisco
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MARTES 12

DÍA FESTIVO


MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO


JUEVES 14

DÍA FESTIVO


VIERNES 15

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

DÍA SIN CARNE
Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21


Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 22


Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

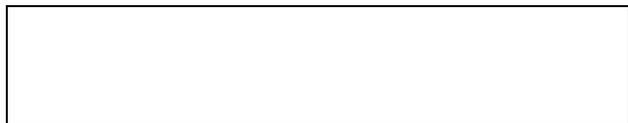
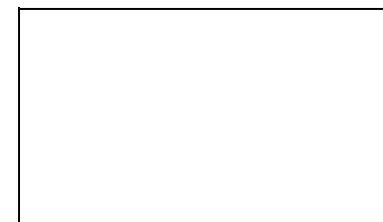
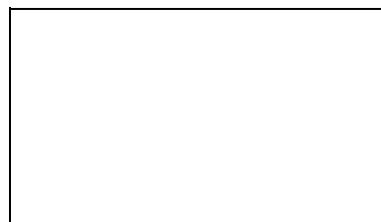
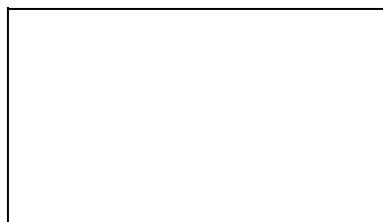
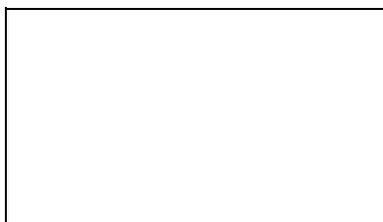
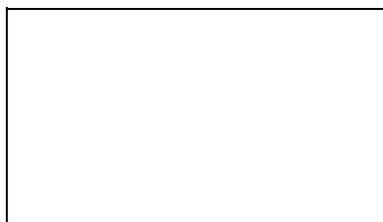
Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

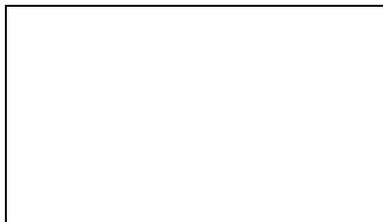
JUEVES 21

serunion@educa
MENÚ
Merry
GRINCHMAS

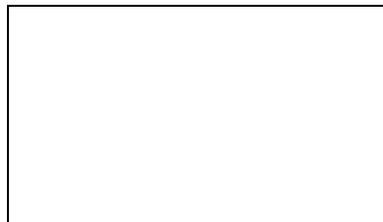





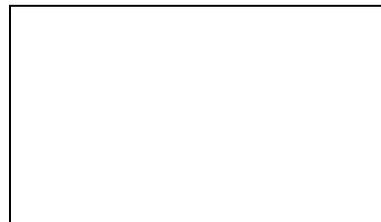
LUNES 4



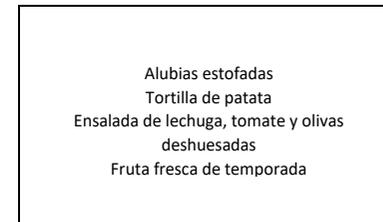
MARTES 5



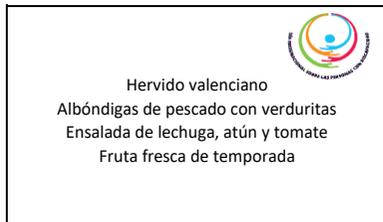
MIÉRCOLES 6



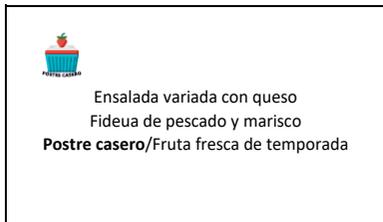
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



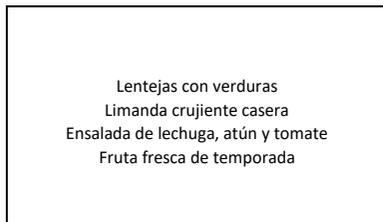
MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



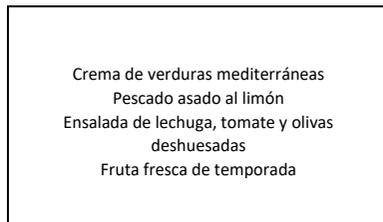
VIERNES 15



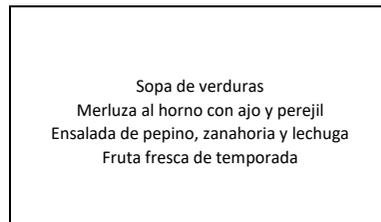
LUNES 18



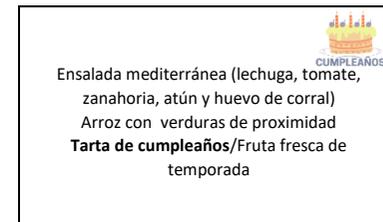
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



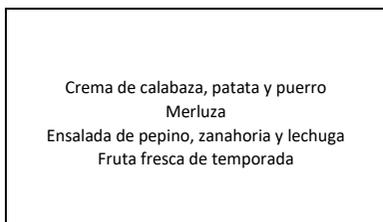
JUEVES 21



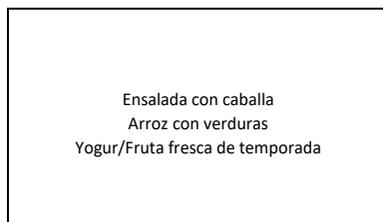
VIERNES 22



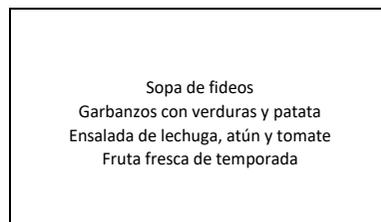
LUNES 18



MARTES 19



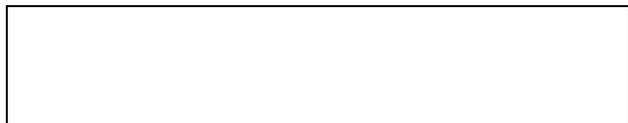
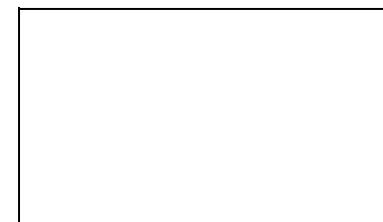
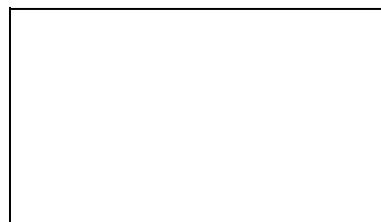
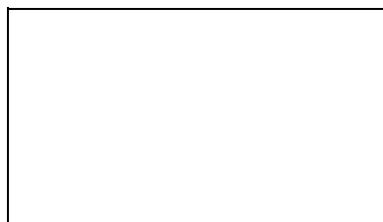
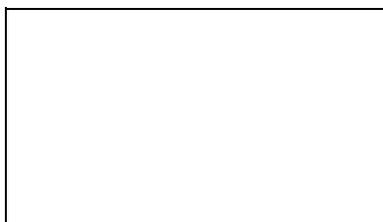
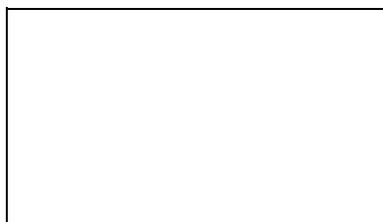
MIÉRCOLES 20



JUEVES 21

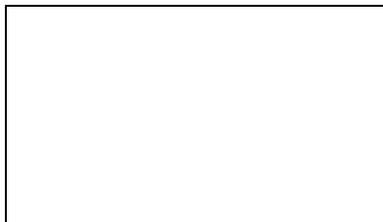


VIERNES 22

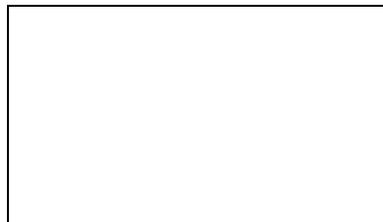




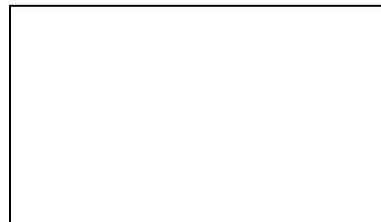
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

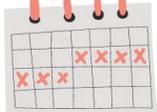
VIERNES 8


Hervido valenciano
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

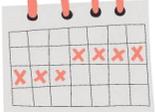
LUNES 11


Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten de pescado y marisco
Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada

MARTES 12

DÍA FESTIVO


MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO


JUEVES 14

DÍA FESTIVO


VIERNES 15

Legumbres (no lentejas) con verduras
Limanda crujiente casera sin gluten (maicena)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

DÍA SIN CARNE
Espaguetis sin gluten salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21


Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada

VIERNES 22


Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

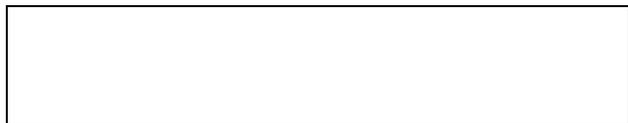
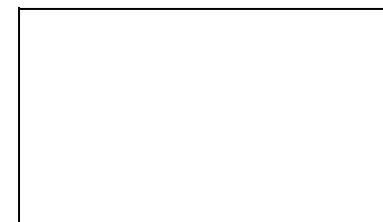
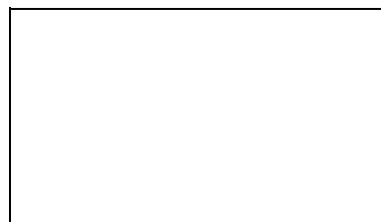
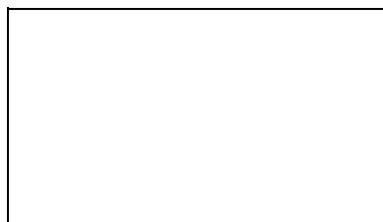
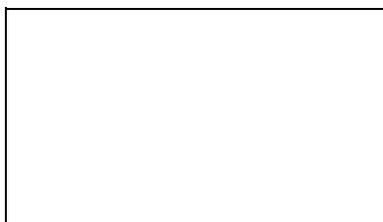
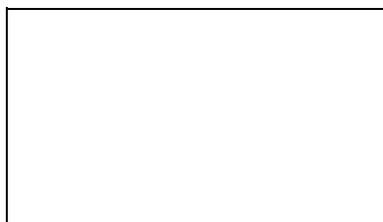
Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de fideos sin gluten
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21

serunion@educa
MENÚ
Merry GRINCHMAS

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



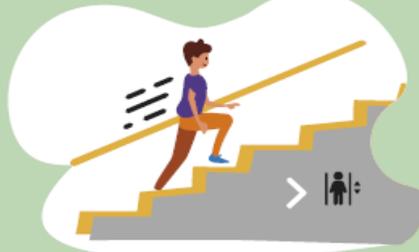
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 ○ 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

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

