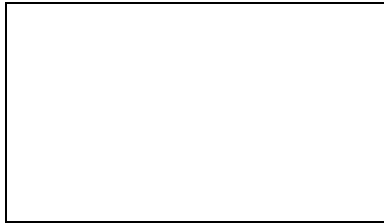
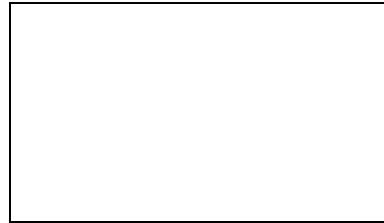


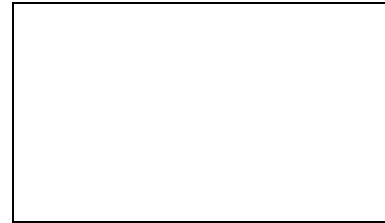
LUNES 4



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

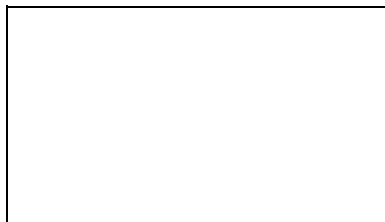
1 2 4 9 11 12 14

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

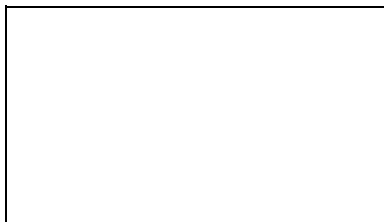
JUEVES 21

serunion educa

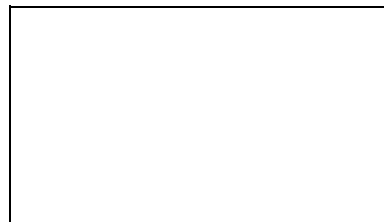
**MENÚ Merry GRINCHMAS**



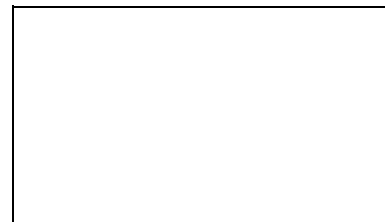
LUNES 18



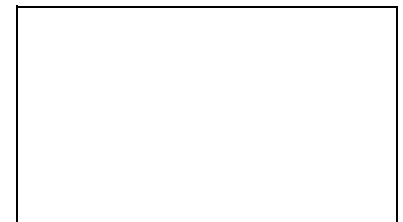
MARTES 19



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

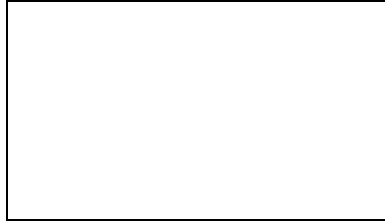
5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

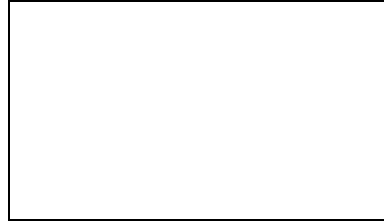
9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

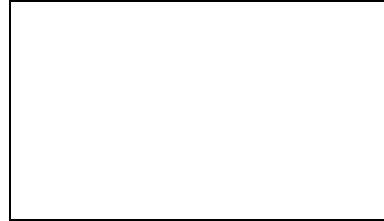
13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO



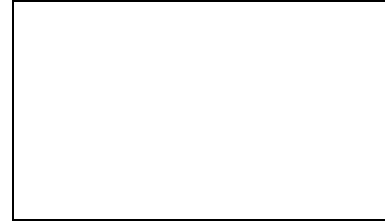
LUNES 4



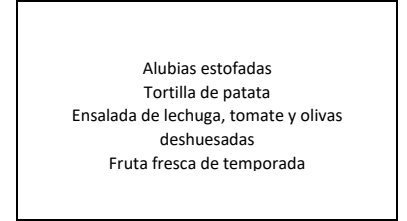
MARTES 5



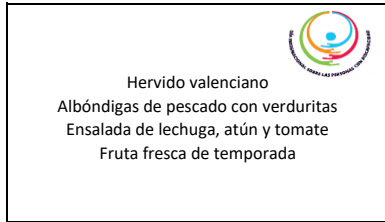
MIÉRCOLES 6



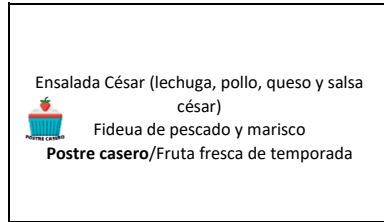
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



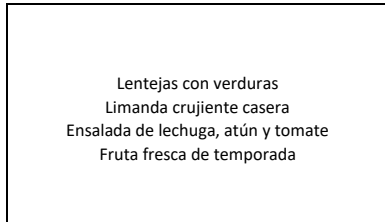
MIÉRCOLES 13



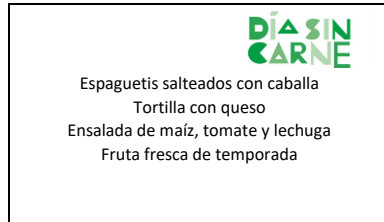
JUEVES 14



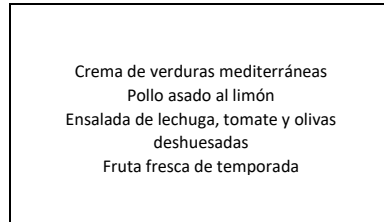
VIERNES 15



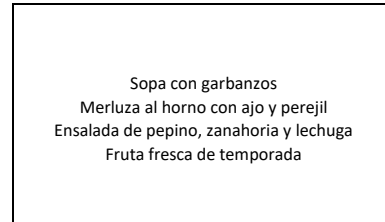
LUNES 18



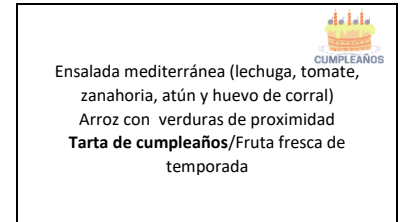
MARTES 19



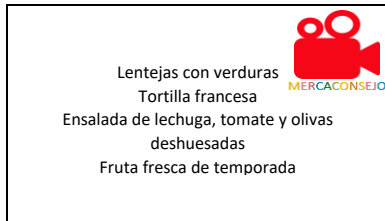
MIÉRCOLES 20



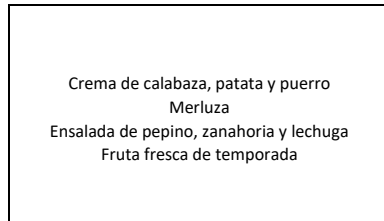
JUEVES 21



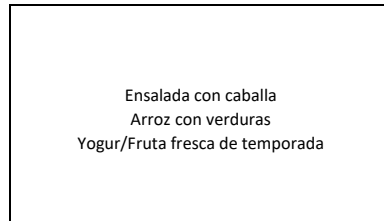
VIERNES 22



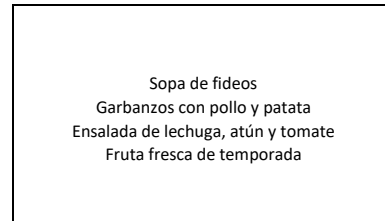
LUNES 18



MARTES 19



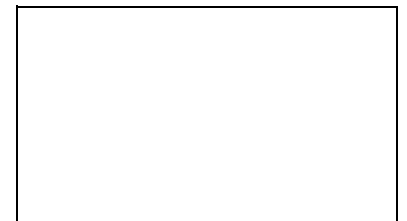
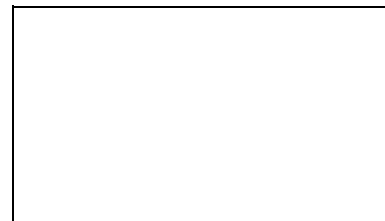
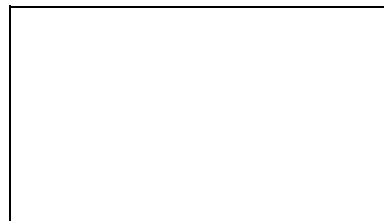
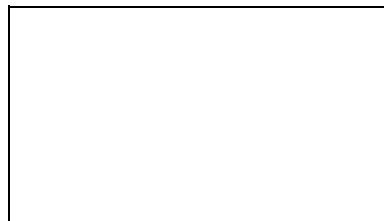
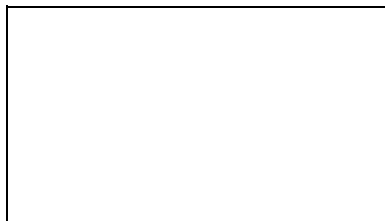
MIÉRCOLES 20

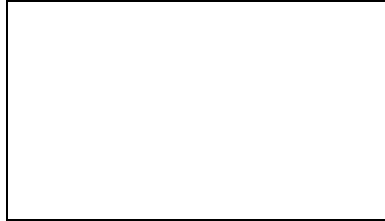


JUEVES 21

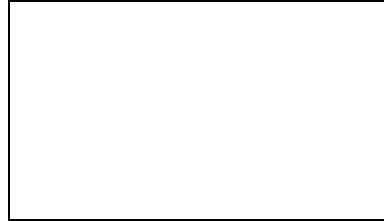


VIERNES 22

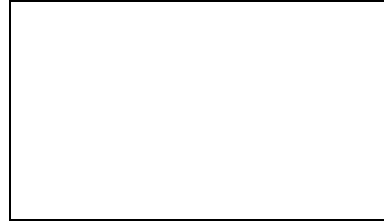




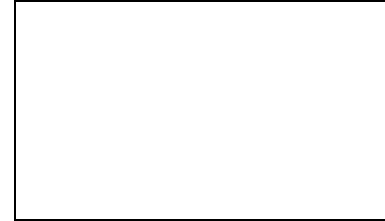
LUNES 4



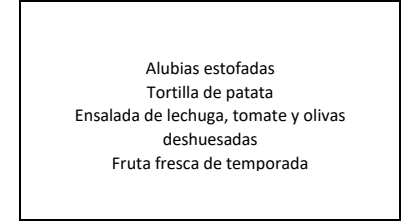
MARTES 5



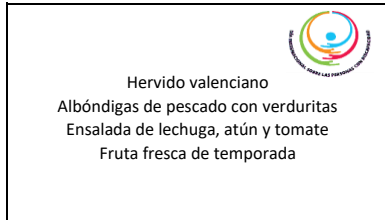
MIÉRCOLES 6



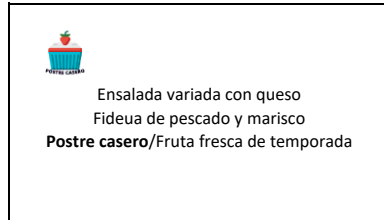
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



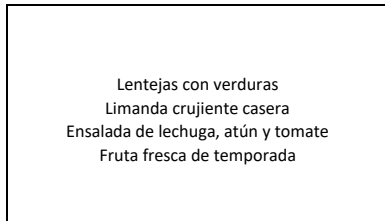
MIÉRCOLES 13



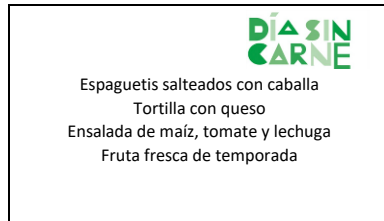
JUEVES 14



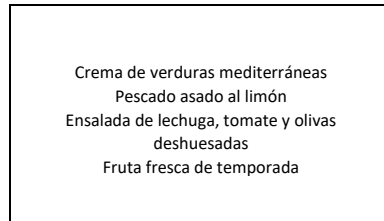
VIERNES 15



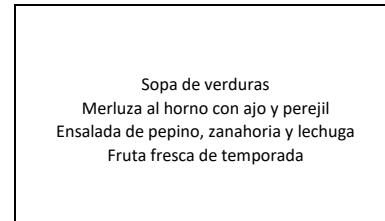
LUNES 18



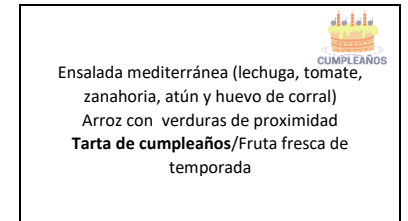
MARTES 19



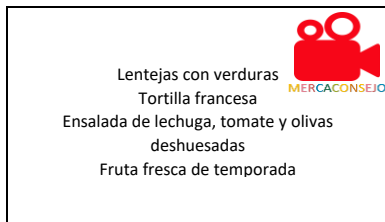
MIÉRCOLES 20



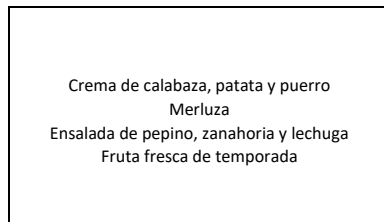
JUEVES 21



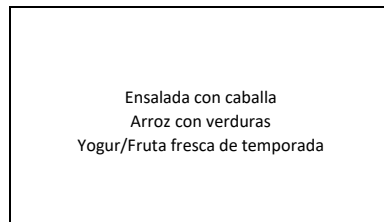
VIERNES 22



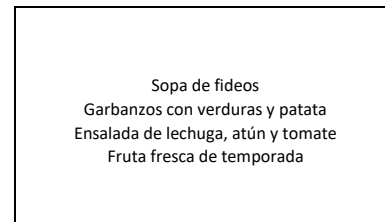
LUNES 18



MARTES 19



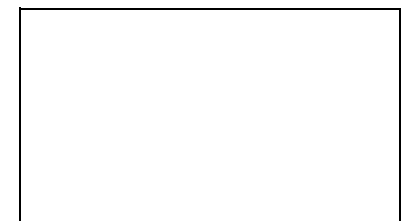
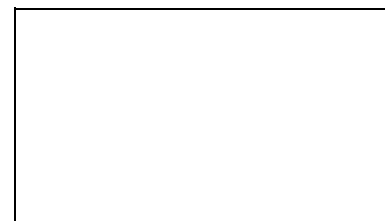
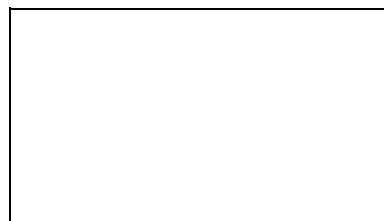
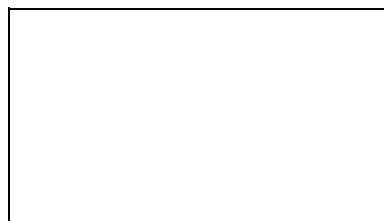
MIÉRCOLES 20

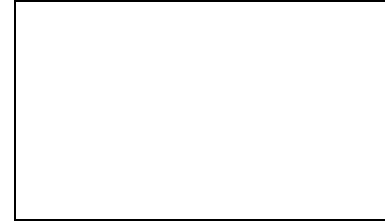
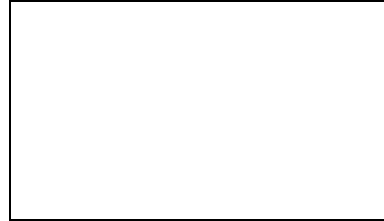
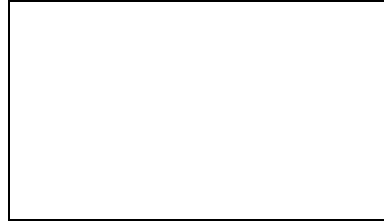
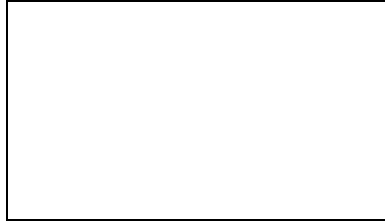


JUEVES 21



VIERNES 22





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


LUNES 4


MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

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

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

**DÍA FESTIVO**  


**DÍA FESTIVO**  


**DÍA FESTIVO**  


LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14


VIERNES 15

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

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

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

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

  
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


LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

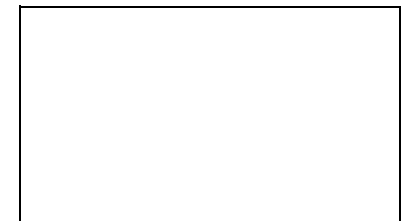
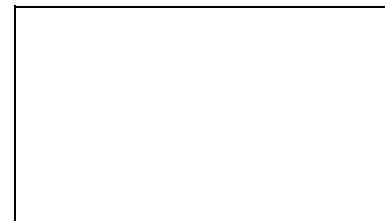
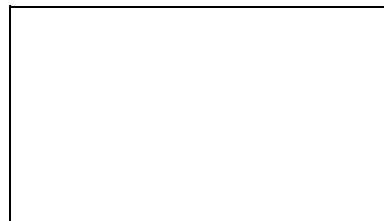
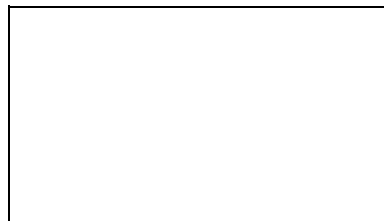
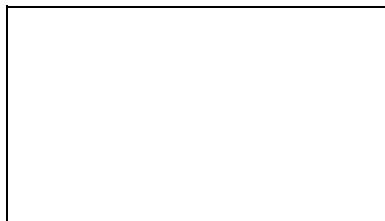
  
Patatas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

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

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

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

  
**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

