serunion educa

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 o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es

serunion educa

MENÚ: MAYO 2023

BASAL

MARCELO USERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	**2** FESTIVO	**3** Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 574,02; Prot: 30,66; Lip: 14,53; HC: 55,82	**4** Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz) Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 629,02; Prot: 26,85; Lip: 15,63; HC: 95,82	**5** Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 761,75; Prot: 26,04; Lip: 24,68; HC: 105,68
8 Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate) Fogonero en salsa marinera Con guisantes Fruta / pan / agua Kcal: 794,02; Prot: 26,54; Lip: 12,65; HC: 124,02	**9** Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Yogurt / Pan / Agua Kcal: 701,58; Prot: 30,91; Lip: 26,95; HC: 80,82	**10** Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 500,89; Prot: 20,74; Lip: 10,19; HC: 54,95	**11** Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 675,52; Prot: 33,38; Lip: 15,58; HC: 124,64	**12** Espirales salteados y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 669,02; Prot: 35,34; Lip: 21,25; HC: 89,82
15 FESTIVO	**DIA DEL CELIACO** **16** Guiso de garbanzos con arroz Tortilla de patata con cebolla horneada Ensalada Fruta / pan sin gluten / agua Kcal: 582,39; Prot: 17,48; Lip: 25,11; HC: 68,9	**17** Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento) Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata) Fruta / Pan / Agua Kcal: 654,35; Prot: 39,85; Lip: 18,63; HC: 77,82	**18** Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo) Merluza a la mediterránea (pimiento rojo,verde, zanahoria,cebolla) Con patatas Fruta / Pan / Agua Kcal: 689,91; Prot: 31,17; Lip: 16,98; HC: 98,98	**19** Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento) Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada Yogurt / Pan / Agua Kcal: 659,46; Prot: 22,06; Lip: 19,41; HC: 95,58
22 Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Yogurt / Pan / Agua Kcal: 606,8; Prot: 36,5; Lip: 15,4; HC: 76,8	**23** Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate) Filete de abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 635,05; Prot: 28,97; Lip: 10,48; HC: 102,77	**24** Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 584,89; Prot: 16,8; Lip: 24,91; HC: 70,4	**25** Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 739,66; Prot: 39,23; Lip: 19,72; HC: 127,01	**26** Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 719,6; Prot: 21,59; Lip: 19,22; HC: 110,59
29 Crema de calabacín (calabacín, patata) Fogonero en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan / agua Kcal: 574,02; Prot: 21,28; Lip: 8,85; HC: 60,52	**30** Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry Con verduras Yogurt / Pan / Agua Kcal: 577,02; Prot: 24,86; Lip: 13,55; HC: 61,62	**31** Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Merluza empanada Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 605,04; Prot: 26,09; Lip: 14,01; HC: 86,05		

serunion educa

MENÚ: MAYO 2023

HIPOCALÓRICO

MARCELO USERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	**2** FESTIVO	**3** Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	**4** Lentejas guisadas con arroz Tortilla francesa Con zanahoria Fruta / pan / agua	**5** Sopa vegetal con pistones Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan / agua
8 Patatas con calabaza Fogonero al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua	**9** Alubias pintas estofadas Cinta de lomo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua	**10** Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua	**11** Sopa vegetal con fideos Cinta de lomo al horno Fruta / pan / agua	**12** Espirales salteados y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua
15 FESTIVO	**16** Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua	**17** Lentejas guisadas con calabaza Estofado de cerdo con verduras Fruta / pan / agua	**18** Sopa vegetal con lluvia Merluza a la mediterránea Con ensalada Fruta / pan / agua	**19** Crema de calabacín Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua
22 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua	**23** Coliflor al ajoarriero Filete de abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	**24** Crema de calabaza Filete de pavo al horno (sin sal añadida) Con ensalada Fruta / pan / agua	**25** Sopa vegetal con fideos Jamón de cerdo al horno Con calabaza Fruta / pan / agua	**26** Coliflor al ajoarriero Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua
29 Crema de calabacín Fogonero en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan / agua	**30** Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry Con verduras Fruta / pan / agua	**31** Alubias pintas estofadas Filete de merluza al horno Con ensalada Fruta / pan / agua		

serunion educa

MENÚ: MAYO 2023

CELIACO

MARCELO USERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	**2** FESTIVO	**3** Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	**4** Crema de calabacín Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	**5** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan sin gluten / agua
8 Arroz blanco en salsa de tomate Fogonero en salsa marinera Con guisantes Fruta / pan sin gluten / agua	**9** Alubias pintas estofadas Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Yogurt / pan sin gluten / agua	**10** Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	**11** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Garbanzos estofados con carne Fruta / pan sin gluten / agua	**12** Pasta (Sin gluten, sin huevo) con verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua
15 FESTIVO	**16** DIA DEL CELIACO Guiso de garbanzos con arroz Tortilla de patata con cebolla horneada Ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	**17** Coliflor al ajoarriero Estofado de cerdo con verduras Fruta / pan sin gluten / agua	**18** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Merluza a la mediterránea Con patatas Fruta / pan sin gluten / agua	**19** Arroz con pisto Tortilla francesa Con ensalada Yogurt / pan sin gluten / agua
22 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Yogurt / pan sin gluten / agua	**23** Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de tomate Filete de abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	**24** Crema de calabaza Filete de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	**25** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Garbanzos estofados con carne Fruta / pan sin gluten / agua	**26** Arroz con verduras Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua
29 Crema de calabacín Fogonero en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan sin gluten / agua	**30** Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry Con verduras Yogurt / pan sin gluten / agua	**31** Alubias pintas estofadas Filete de merluza al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua		

serunion educa

MENÚ: MAYO 2023

SIN CERDO

MARCELO USERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	**2** FESTIVO	**3** Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	**4** Lentrjas guisadas con arroz Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua	**5** Sopa de ave con pistones Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan / agua
8 Arroz blanco en salsa de tomate Fogonero en salsa marinera Con guisantes Fruta / pan / agua	**9** Alubias pintas estofadas Filete de abadejo al horno Con calabacín Yogurt / pan / agua	**10** Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua	**11** Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta / pan / agua	**12** Espirales salteados y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua
15 FESTIVO	**16** Guiso de garbanzos con arroz Tortilla de patata con cebolla horneada Ensalada Fruta / pan / agua	**17** Lentejas guisadas con calabaza Filete de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	**18** Sopa de ave con lluvia Merluza a la mediterránea Con patatas Fruta / pan / agua	**19** Arroz con pisto Trotilla de espinacas Con ensalada Yogurt / pan / agua
22 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Yogurt / pan / agua	**23** Macarrones napolitana Filete de abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	**24** Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	**25** Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta / pan / agua	**26** Arroz con verduras Tortilla de patata Con ensalada Fruta / pan / agua
29 Crema de calabacín Fogonero en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan / agua	**30** Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry Con verduras Yogurt / pan / agua	**31** Alubias pintas estofadas Merluza empanada Con ensalada Fruta / pan / agua		

serunion educa

MENÚ: MAYO 2023

SIN HUEVO, PESCADO, MARISCO, LEGUMBRES
F SECOS (CACAHUETE, ANACARDOS, PISTACHO)

MARCELO USERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	**2** FESTIVO	**3** Arroz blanco con calabaza Muslo de pollo al horno Fruta / pan / agua	**4** Crema de calabacín Filete de pavo al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua	**5** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan / agua
8 Arroz blanco en salsa de tomate Filete de pavo al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua	**9** Acelgas con patatas Cinta de lomo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua	**10** Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua	**11** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Cinta de lomo al horno Fruta / pan / agua	**12** Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de tomate Filete de pollo al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua
15 FESTIVO	**16** Crema de calabacín Contramuslo de pollo asado al romero Fruta / pan / agua	**17** Coliflor al ajoarriero Jamón de cerdo al horno Con calabaza Fruta / pan / agua	**18** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Filete de pavo al horno Con patatas Fruta / pan / agua	**19** Arroz con pisto Filete de pavo al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua
22 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo asados Con calabaza Fruta / pan / agua	**23** Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de tomate Cinta de lomo fresca al horno Con calabacín Fruta / pan / agua	**24** Crema de calabaza Filete de pavo al horno Con patatas Fruta / pan / agua	**25** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Jamón de cerdo al horno Fruta / pan / agua	**26** Arroz con verduras Cinta de lomo fresca al horno Fruta / pan / agua
29 Crema de calabacín Filete de pavo al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua	**30** Patata en blanco Estofado de pollo al curry Con calabacín Fruta / pan / agua	**31** Brócoli con patatas Jamón de cerdo al horno Con calabaza Fruta / pan / agua		