

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



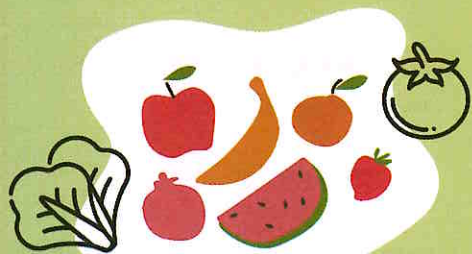
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
carne	huevo  pescado

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



[www.serunion.es](http://www.serunion.es)

<div>LUNES1</div> <div>Macarrones napolitana (pasta, zanahoria, tomate)</div> <div>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada (abadejo, zanahoria, tomate)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 533,61; Prot: 25,18; Lip: 9,8; HC: 82,45</div>	<div>MARTES2</div> <div>Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)</div> <div>Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo, arroz integral,)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 728,5; Prot: 49,15; Lip: 27,25; HC: 65,72</div>	<div>MIÉRCOLES3</div> <div>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)</div> <div>Jamoncitos de pollo asados</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 591,71; Prot: 37,9; Lip: 18,97; HC: 63,87</div>	<div>JUEVES4</div> <div>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,</div> <div>Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 666,37; Prot: 29,4; Lip: 23,09; HC: 82,34</div>	<div>VIERNES5</div> <div>Lentejas estofadas estilo thay (lenteja, zanahoria, calabaza, calabacín, pimientos,</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 554,03; Prot: 32,51; Lip: 16,11; HC: 68,95</div>
<div>LUNES8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>MARTES9</div> <div>Alubias blancas con verduras</div> <div>Nuggets de bacalao</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Yogurt natural / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 541,5; Prot: 22,12; Lip: 11,59; HC: 84,52</div>	<div>MIÉRCOLES10</div> <div>Guiso de patatas a la asturiana</div> <div>Tortilla francesa con york</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 500,94; Prot: 25,14; Lip: 14,22; HC: 64,56</div>	<div>JUEVES11</div> <div>Sopa de cocido con fideos</div> <div>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 768,45; Prot: 32,44; Lip: 25,13; HC: 97,21</div>	<div>VIERNES12</div> <div>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</div> <div>Filete de merluza empanada</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 520,19; Prot: 19,53; Lip: 15; HC: 67,65</div>
<div>LUNES15</div> <div>Lentejas al estilo de Ordesa (lentejas, patata, champiñón, jamon, morcilla,</div> <div>Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil)</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 518,43; Prot: 29,56; Lip: 12,35; HC: 67,7</div>	<div>MARTES16</div> <div>Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla)</div> <div>Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 522,28; Prot: 28,83; Lip: 15,64; HC: 62,12</div>	<div>MIÉRCOLES17</div> <div>Espirales salteados con pollo y verduras wok (pasta, pollo, guisante, zanahoria,</div> <div>Salmón al horno con veloute de pescado</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 715,1; Prot: 33,01; Lip: 27,53; HC: 82,74</div>	<div>JUEVES18</div> <div>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</div> <div>Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 833,22; Prot: 35,73; Lip: 38,98; HC: 75,4</div>	<div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD19</div> <div>Macarrones con salsa de tomate</div> <div>Nuggets de pollo</div> <div>Patatas chips</div> <div>Postre especial / pan / agua</div> <div>Kcal: 532,11; Prot: 14,12; Lip: 18,95; HC: 70,48</div>
<div>LUNES22</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MARTES23</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MIÉRCOLES24</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>JUEVES25</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>VIERNES26</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>
<div>LUNES29</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MARTES30</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MIÉRCOLES31</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		



<div>LUNES</div> <div>1</div> <div>Guisantes salteados con cebolla y ajo</div> <div>Carcamusas Toledanas (Cerdo, guisante, jamón, chorizo, tomate)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 938,17; Prot: 55,18; Lip: 34,03; HC: 93,11</div>	<div>MARTES</div> <div>2</div> <div>Alubias pintas estofadas (alubia pinta, zanahoria, pimiento rojo, tomate,</div> <div>Guiso de pavo estofado (pavo, pimiento rojo, zanahoria, tomate, pimentón)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 701,99; Prot: 26,6; Lip: 25,44; HC: 85,46</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>3</div> <div>Coliflor al ajoarriero (coliflor, patata, ajo, pimentón)</div> <div>Pisto de verduras con huevo</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 780,23; Prot: 50,85; Lip: 21,24; HC: 86,6</div>	<div>JUEVES</div> <div>4</div> <div>Sopa de verduras con fideos</div> <div>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 800,62; Prot: 35,93; Lip: 17,28; HC: 115,37</div>	<div>VIERNES</div> <div>5</div> <div>Crema de verduras y naranja (patata, acelga, zanahoria, puerro, zumo de naranja)</div> <div>Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil)</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural sin azúcar / pan / Agua</div> <div>Kcal: 602,79; Prot: 37,99; Lip: 14,54; HC: 76,38</div>
<div>LUNES</div> <div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>MARTES</div> <div>9</div> <div>Crema de zanahorias</div> <div>Tortilla de patata (patata, huevo)</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Natillas sin azúcar / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 741,66; Prot: 22,38; Lip: 25,8; HC: 98,37</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>10</div> <div>Sopa de maíz</div> <div>Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española con arroz integral</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 870,99; Prot: 42,95; Lip: 14,22; HC: 110,87</div>	<div>JUEVES</div> <div>11</div> <div>Menestra imperial salteada</div> <div>Salmón en salsa de eneldo con calabaza (salmón, calabaza, cebolla, ajo, eneldo)</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 623,52; Prot: 33,91; Lip: 22,31; HC: 68,81</div>	<div>VIERNES</div> <div>12</div> <div>Alubias pintas estofadas (alubia pinta, zanahoria, pimiento rojo, tomate,</div> <div>Tortilla francesa con york</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 732,26; Prot: 40,89; Lip: 17,05; HC: 90,77</div>
<div>LUNES</div> <div>15</div> <div>Crema de champiñones</div> <div>Pisto de verduras con huevo</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 595,07; Prot: 19,61; Lip: 21,19; HC: 78,58</div>	<div>MARTES</div> <div>16</div> <div>Sopa de cocido con fideos</div> <div>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 715,41; Prot: 33,55; Lip: 14,21; HC: 103,34</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>17</div> <div>Judías verdes salteadas con ajo y cebolla</div> <div>Escalope de pollo asado</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 711,51; Prot: 47,66; Lip: 25,82; HC: 66,69</div>	<div>JUEVES</div> <div>18</div> <div>Brócoli salteado al ajillo</div> <div>Lacón con patata, aceite de ajo y pimentón</div> <div>Yogurt / pan / agua</div> <div>Kcal: 904,31; Prot: 54,75; Lip: 31,21; HC: 93,65</div>	<div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</div> <div>19</div> <div>Crema de marisco</div> <div>Estofado de cerdo al vermut con patata parisina risolada</div> <div>Postre especial / pan / agua</div> <div>Kcal: 772,96; Prot: 53,83; Lip: 13,87; HC: 99,24</div>
<div>LUNES</div> <div>22</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MARTES</div> <div>23</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>24</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>JUEVES</div> <div>25</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>VIERNES</div> <div>26</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>
<div>LUNES</div> <div>29</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MARTES</div> <div>30</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	<div>MIÉRCOLES</div> <div>31</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		

<div><div>LUNES</div><div>1</div></div> <div><div>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D</div><div>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>MARTES</div><div>2</div></div> <div><div>Judías verdes a la portuguesa - D</div><div>Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div>3</div></div> <div><div>Estofado de garbanzos con champiñones - D</div><div>Jamoncitos de pollo asados - D</div><div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>JUEVES</div><div>4</div></div> <div><div>Arroz blanco en salsa de tomate - D</div><div>Salmón con salsa de eneldo - D</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>VIERNES</div><div>5</div></div> <div><div>Crema de verduras y naranja - D</div><div>Tortilla francesa - D</div><div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div><div>Yogurt / pan sin gluten / agua</div></div>
<div><div>LUNES</div><div>8</div></div> <div><div>FESTIVO</div></div>	<div><div>MARTES</div><div>9</div></div> <div><div>Alubias blancas con verduras - D</div><div>Filete de abadejo al horno - D</div><div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div><div>Yogurt / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div>10</div></div> <div><div>Guiso de patatas con verdura - D</div><div>Tortilla francesa con york - D</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>JUEVES</div><div>11</div></div> <div><div>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</div><div>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>VIERNES</div><div>12</div></div> <div><div>Crema de calabaza - D</div><div>Merluza al horno - D</div><div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>
<div><div>LUNES</div><div>15</div></div> <div><div>Crema de champiñones - D</div><div>Abadejo a la marinera - D</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>MARTES</div><div>16</div></div> <div><div>Hervido valenciano - D</div><div>Guiso de pollo a la provenzal - D</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div>17</div></div> <div><div>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D</div><div>Salmón al horno con veloute de pescado - D</div><div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>JUEVES</div><div>18</div></div> <div><div>Alubias pintas a la castellana - D</div><div>Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D</div><div>Yogurt / pan sin gluten / agua</div></div>	<div><div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</div><div>19</div></div> <div><div>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D</div><div>Jamoncitos de pollo asados - D</div><div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div><div>Fruta / pan sin gluten / agua</div></div>
<div><div>LUNES</div><div>22</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>	<div><div>MARTES</div><div>23</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div>24</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>	<div><div>JUEVES</div><div>25</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>	<div><div>VIERNES</div><div>26</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>
<div><div>LUNES</div><div>29</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>	<div><div>MARTES</div><div>30</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div>31</div></div> <div><div>VACACIONES DE NAVIDAD</div></div>		

<b>LUNES</b> 1 Macarrones napolitana - D  Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D  Fruta / pan / agua	<b>MARTES</b> 2 Judías verdes a la portuguesa - D  Ragout de pavo con arroz integral - D  Fruta / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 3 Estofado de garbanzos con champiñones - D  Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 4 Arroz blanco en salsa de tomate - D  Salmón con salsa de eneldo - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	<b>VIERNES</b> 5 Lentejas estofadas estilo thay - D  Tortilla francesa - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural / pan / agua
<b>LUNES</b> 8  <b>FESTIVO</b>	<b>MARTES</b> 9 Alubias blancas con verduras - D  Nuggets de bacalao - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 10 Guiso de patatas con verdura - D  Tortilla francesa - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 11 Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D  Garbanzos estofados con verduras y ternera - D Fruta / pan / agua	<b>VIERNES</b> 12 Crema de calabaza - D  Filete de merluza empanada - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua
<b>LUNES</b> 15 Lentejas estofadas con puerro - D  Abadejo con salsa aurora - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	<b>MARTES</b> 16 Hervido valenciano - D  Guiso de pollo a la provenzal - D Fruta / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 17 Espirales salteados con pollo y verduras wok - D  Salmón al horno con veloute de pescado - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 18 Alubias pintas estofadas - D  Filete de pavo al horno con patata - D Yogurt natural / pan / agua	<b>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</b> 19 Macarrones con salsa de tomate - D  Nuggets de pollo - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua
<b>LUNES</b> 22  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>MARTES</b> 23  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>MIÉRCOLES</b> 24  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>JUEVES</b> 25  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VIERNES</b> 26  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
<b>LUNES</b> 29  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>MARTES</b> 30  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>MIÉRCOLES</b> 31  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		



<b>LUNES</b> 1 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D  Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D  Fruta / pan / agua	<b>MARTES</b> 2 Judías verdes a la portuguesa - D  Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D  Fruta / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 3 Estofado de garbanzos con champiñones - D  Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 4 Arroz a la milanesa - D  Salmón con salsa de eneldo - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	<b>VIERNES</b> 5 Lentejas estofadas estilo thay - D  Escalope de pollo asado - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural / pan / agua
<b>LUNES</b> 8  <b>FESTIVO</b>	<b>MARTES</b> 9 Alubias blancas con verduras - D  Filete de abadejo al horno - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 10 Guiso de patatas a la asturiana - D  Filete de pollo al horno - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 11 Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D  Garbanzos estofados con verduras y ternera - D  Fruta / pan / agua	<b>VIERNES</b> 12 Crema de calabaza - D  Merluza al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua
<b>LUNES</b> 15 Lentejas estofadas con puerro - D  Abadejo a la marinera - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	<b>MARTES</b> 16 Hervido valenciano - D  Guiso de pollo a la provenzal - D  Fruta / pan / agua	<b>MIÉRCOLES</b> 17 Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D  Salmón al horno con veloute de pescado - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua	<b>JUEVES</b> 18 Alubias pintas estofadas - D  Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D  Yogurt natural / pan / agua	<b>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</b> 19 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D  Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua
<b>LUNES</b> 22  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES</b> 23  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES</b> 24  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>JUEVES</b> 25  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>VIERNES</b> 26  VACACIONES DE NAVIDAD
<b>LUNES</b> 29  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES</b> 30  VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES</b> 31  VACACIONES DE NAVIDAD		