

# 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:



<p><b>LUNES / DILLUNS 01</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 02</b></p> <p>771,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,3g - HC:80,8g Ensalada mediterránea Crema de calabacín Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada / Pan blanco Amanida mediterránea Crema de carbasseta Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada / Pa blanc  Menestra de verduras y lenguado con perejil Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 03</b></p> <p>623,9Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,7g - HC:86,1g Ensalada variada Paella valenciana Entremeses Fruta de temporada / Pan blanco Amanida variada Paella valenciana Entremesos Fruta de temporada / Pa blanc  Cous cous con verduritas y tortilla de queso Fruta</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 04</b></p> <p>614,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:70,8g ENSALADA DE L'HORTA Hervido valenciano Pollo al curry asado con cous cous Yogur / Pan blanco AMANIDA DE L'HORTA Bullit valencià Pollastre al curri rostit amb cous cous logurt / Pa blanc  Ensalada completa y salmón gratinado Fruta</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 05</b></p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada especial Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Pizza de york i queso Fruta de temporada / <b>Pa integral</b> Amanida especial Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures Pizza de york i formatge Fruta de temporada / <b>Pa integral</b>  Pimientos rellenos y huevo duro Fruta</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 08</b></p> <p>620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada mixta Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa Merluza al horno Yogur / Pan blanco Amanida mixta Macarrons ECOLÒGICS bolonyesa Lluç al forn logurt / Pa blanc  Rodajas de boniato al horno y pechuga de pavo a la plancha Fruta</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b></p> <p>635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,4g - HC:73,8g Ensalada de <b>garbanzos</b> con verduras frescas de temporada Tortilla de patata Fruta de temporada / Pan blanco Amanida de <b>cigrons</b> amb verdures fresques de temporada Truita de creïlla Fruta de temporada / Pa blanc  Parrillada de verduras y dorada al horno con patata asada con pimentón Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b></p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros Lomo adobado con queso Fruta de temporada / Pan blanco Amanida variada Crema de calabassa amb tostons casolans Llomello adobat amb formatge Fruta de temporada / Pa blanc  Quinoa salteada con verduritas y revuelto de calabacín Fruta</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b></p> <p>677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada mediterránea Arroz milanese Croquetas de pollo al horno Yogur / Pan blanco Amanida mediterrània Arros milanese Croquetes de pollastre al forn logurt / Pa blanc  Crema de espinacas a la bechamel y sepia a la marinera Fruta</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b></p> <p>660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Ensalada ilustrada Sopa de cocido Hamburguesa mixta plancha con patatas fritas Fruta de temporada / <b>Pa integral</b> Amanida ilustrada Sopa d'olla Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides Fruta de temporada / <b>Pa integral</b>  Menestra de verduras y tortilla de queso Fruta</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b></p> <p>720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada variada Puré de verduras Ragout de cerdo en salsa Yogur / Pan blanco Amanida variada Puré de verdures Ragout de porc en salsa logurt / Pa blanc  Tosta de esgarraet y revuelto de ajos tiernos Fruta</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b></p> <p><b>DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA</b></p> <p>600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada verde Arroz a banda Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada / Pan blanco Amanida verda Arros a banda Truita francesa amb verdures fresques saltades Fruta de temporada / Pa blanc  Tomates a la provenzal y ternera con cebolla a la pancha Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b></p> <p>889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Ensalada especial Sopa de fideos con garbanzos Torta de embutido valenciano Fruta de temporada / Pan blanco Amanida especial Sopa de fideos amb cigrons Torta d'embotit valencià Fruta de temporada / Pa blanc  Crema de zanahoria y tortilla con queso fresco Fruta</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b></p> <p>624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada ilustrada Espaguetis ECO con tomate y queso Abadejo al horno con muselina de alioli al gratén Yogur / Pan blanco Amanida ilustrada Espaguetis ECO amt tomaca i formatge Abadejo al forn amb mussolina d'allioli al gratén logurt / Pa blanc  Arroz con verduras y lubina al horno Fruta</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b></p> <p><b>LA CITA SOSTENIBLE: +PROTE VEGETAL NUTRIFIRENDS POR EL PLANETA</b></p> <p>Ensalada de la huerta <b>LENTEJAS ECO CON CALABAZA Y CANELA</b> Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada / <b>Pa integral</b> Amanida de l'horta <b>LENLILLES ECO AMB CARABASSA I CANELLA</b> Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruta de temporada / <b>Pa integral</b>  Crema de brócoli y wok de pollo y verduras Fruta</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b></p> <p>641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g <b>ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ECO</b> (pasta hélices, lechuga, maíz, zanahoria rallada) Limanda al horno Yogur / Pan blanco Amanida d'encisam i olives <b>AMANIDA DE PASTA TRICOLOR ECO</b> (pasta hélices, encisam, dacsà i carlotà ratllada) Limanda al forn logurt / Pa blanc  Lomo a las finas hierbas con puré de patata y espárragos blancos / Yogurt</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada ilustrada Sopa de puchero con garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada / Pan blanco Amanida ilustrada Sopa d'olla amb cigrons Pernillets de pollastre en salsa de taronja Fruta de temporada / Pa blanc  Cuscus con calabacín, puerro y aguacate y tortilla francesa Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b></p> <p>812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA Garbanzos con verduras Tortilla con queso Fruta de temporada / Pan blanco ENSALADA DE L'HORTA Cigrons amb verdures Truita amb formatge Fruta de temporada / Pa blanc  Espaguetis de calabacín con tomate y lenguado al limón Fruta</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b></p> <p>625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada mediterránea <b>ARROZ DE ESPINACAS Y BOQUERÓN</b> Coca farcida de verduras de temporada Yogur / Pan blanco Amanida mediterrània <b>ARRÓS D'ESPINACS I ALADROC</b> Coca farcida de verdures de temporada logurt / Pa blanc  Brócoli salteado y pechuga de pavo al ajillo Fruta</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b></p> <p>602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada mixta Puré de verduras Albóndigas a la jardinera de guisantes Fruta de temporada / <b>Pa integral</b> Amanida mixta Puré de verdures Mandonguilles a la jardinera de pèsols Fruta de temporada / <b>Pa integral</b>  Arroz salteado con verduritas y tortilla de atún Fruta</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b></p> <p>536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Tortilla de patata Yogur / Pan blanco Amanida variada Llentilles ECOLÒGIQUES estofades Truita de creïlla logurt / Pa blanc  Berenjena crujiente y lomo en salsa de queso Fruta</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b></p> <p>648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g Ensalada especial Fideuá de Gandía Lenguadina en salsa verde Fruta de temporada / Pan blanco Amanida especial Fideuá de Gandía Llenguadina amb salsa verda Fruta de temporada / Pa blanc  Pasta con verduritas y huevos rellenos Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 31</b></p> <p><b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA</b></p> <p>Picoteo de las abejas: ensaladilla rusa, croquetas y patatas bravas Manjar de la reina: Hamburguesa completa con salsa de miel Dulce polen: Helado Champiñones saleados y lubina al horno con pimentón Fruta</p>	<p><b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO: FIESTA EN LA COLMENA</b></p> <p> Durante este mes degustaremos leche fresca de LA VAQUERIA</p> 	<p>Síguenos en: <b>SERUNION_EDUCA</b></p> <p>VÍDEO CUINA I TRADICIÓ</p> 