serunion educa

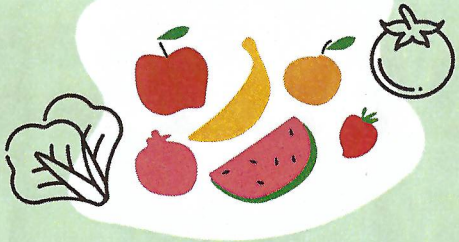
CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

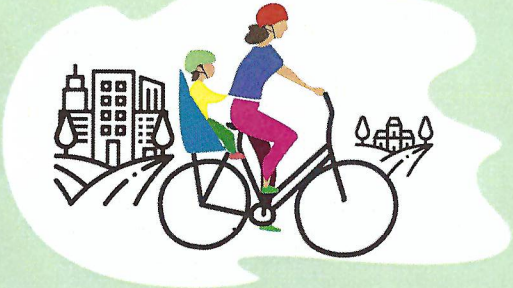
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

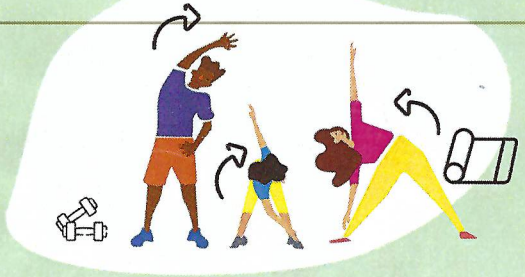


SIGUE CON UNA DIETA SANA

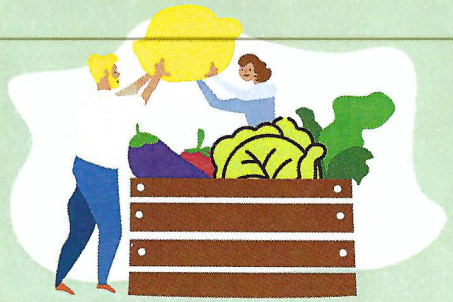


CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

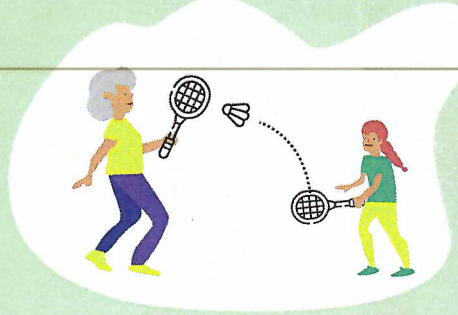
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · aeca · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

serunion educa

MENÚ

MAYO 2022

BASAL

COLEGIO TRILEMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *FESTIVO*	**3** *Tallarines con verduras al wok* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y pan* 646,1Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,3g - HC:94,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:4,2g	**4** *Graten de patata con bacón* *Merluza a la meniere con patata* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur sabor y pan* 592,1Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,8g - HC:56,1g AGS:8,7g - Azúcares:10,6g - Sal:3,0g	**5** *Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Arroz pilaf* *Fruta fresca y pan* 574,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,9g - HC:69,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g	**6** *Garbanzos estofados* *Limanda a la bilbaína* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y pan* 546,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,6g - HC:69,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g
9 *Brócoli salteado con zanahoria* *Lomo a la española* *Patatas dado* *Fruta fresca y pan* 611,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:63,9g AGS:4,6g - Azúcares:24,1g - Sal:1,9g	**10** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *–* *Fruta fresca y pan* 653,1Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,8g - HC:86,5g AGS:5,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g	**11** *Espirales al pesto* *Calamar rabas rebozadas* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogur sabor y pan* 859,5Kcal - Prot:36,8g - Lip:38,5g - HC:90,0g AGS:9,3g - Azúcares:24,2g - Sal:3,3g	**12** *Lentejas con zanahoria* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta fresca y pan* 552,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,9g - HC:63,2g AGS:4,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g	**13** *Arroz salteado con champiñones y bacon* *Caballa en salsa de tomate* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y pan* 666,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:28,4g - HC:81,5g AGS:4,9g - Azúcares:16,4g - Sal:2,8g
16 *FESTIVO*	**17** *Arroz con salsa de tomate* *Huevos con bechamel y frankfurt* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y pan* 698,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,5g - HC:89,6g AGS:6,6g - Azúcares:18,8g - Sal:2,6g	**18** *Crema de zanahoria* *Pollo al ajillo* *Patatas dado* *Yogur sabor y pan* 606,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,0g - HC:61,4g AGS:6,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,0g	**19** *Sopa de ave con fideos* *Estofado de ternera con champiñones* *–* *Fruta fresca y pan* 698,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:25,0g - HC:85,1g AGS:8,8g - Azúcares:21,7g - Sal:2,6g	**20** *Espaguetis a la carbonara* *Merluza en salsa de naranja* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y pan* 499,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,5g - HC:79,5g AGS:0,9g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g
23 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata y espinacas* *Zanahoria dado salteada* *Fruta fresca y pan* 597,5Kcal - Prot:21,2g - Lip:17,6g - HC:84,8g AGS:2,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,3g	**JORNADA DE VALENCIA** *Hervido valenciano" Bullit"* *Paella valenciana con pollo y garrofón* *Fartons con vaso de horchata y pan* 524,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:17,5g - HC:66,0g AGS:3,7g - Azúcares:20,6g - Sal:3,7g	**25** *Ensalada de pasta* *Merluza a la bilbaína* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogur sabor y pan* 628,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:16,6g - HC:86,9g AGS:4,4g - Azúcares:25,5g - Sal:2,0g	**26** *Garbanzos salteados con jamón serrano* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalda de lechuga y tomate* *Fruta fresca y pan* 653,1Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,8g - HC:86,5g AGS:5,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g	**DÍA DEL CELIACO** **27** *Judías verdes a la portuguesa* *Jamoncitos de pollo al horno* *Patatas panadera* *Fruta fresca y pan* 766,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:23,1g - HC:117,5g AGS:5,4g - Azúcares:22,0g - Sal:2,6g
30 *Ensalada campera* *Hamburguesa a la plancha* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y pan* 740,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:42,1g - HC:74,5g AGS:15,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g	**31** *Tallarines con tomate* *San Jacobo* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y pan* 583,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,8g - HC:82,3g AGS:2,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g			

serunion educa

MENÚ

MAYO 2022

Sin lactosa

COLEGIO TRILEMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *FESTIVO*	**3** *Tallarines con verduras* *Tortilla de patata y cebolla* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y Pan*	**4** *Patatas asadas* *Merluza a la meniere* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur de soja y Pan*	**5** *Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Arroz salteado* *Fruta fresca y Pan*	**6** *Garbanzos con verduras* *Limanda a la bilbaína* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y Pan*
9 *Brócoli salteado con zanahoria* *Lomo de cerdo a la española* *Patatas dado* *Fruta fresca y Pan*	**10** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca y Pan*	**11** *Espirales con tomate* *Filete de merluza al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogur de soja y Pan*	**12** *Lentejas con zanahoria* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta fresca y Pan*	**13** *Arroz salteado con champiñones* *Caballa en salsa de tomate* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*
16 *FESTIVO*	**17** *Arroz con salsa de tomate* *Huevos duros* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y Pan*	**18** *Crema de zanahoria* *Pollo al ajillo* *Patatas dado* *Yogur de soja y Pan*	**19** *Sopa de ave con fideos* *Estofado de ternera con champiñones* *Fruta fresca y Pan*	**20** *Espaguetis aglio-olio* *Merluza en salsa de naranja* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*
23 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata y espinacas* *Zanahoria dado salteada* *Fruta fresca y Pan*	**JORNADA DE VALENCIA** *Hervido valenciano (bullit)* *Paella valenciana* *Yogur de soja y Pan*	**25** *Ensalada de pasta* *Merluza a la bilbaína* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogur de soja y Pan*	**26** *Garbanzos salteados con jamón serrano* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Fruta fresca y Pan*	**DÍA DEL CELIACO** **27** *Judías verdes a la portuguesa* *Jamoncitos de pollo al horno* *Patata panadera al horno* *Fruta fresca y Pan*
30 *Patatas estofadas con verduras* *Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y Pan*	**31** *Tallarines con tomate* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*			

serunion educa

MENÚ

MAYO 2022

Sin marisco

COLEGIO TRILEMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *FESTIVO*	**3** *Tallarines con verduras al wok* *Revuelto de jamón york* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y Pan*	**4** *Graten de patata y bacón* *Merluza a la meniere* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur sabor y Pan*	**5** *Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Arroz pilaf* *Fruta fresca y Pan*	**6** *Garbanzos con verduras* *Limanda a la bilbaína* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y Pan*
9 *Brócoli salteado con zanahoria* *Lomo de cerdo a la española* *Patatas dado* *Fruta fresca y Pan*	**10** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Fruta fresca y Pan*	**11** *Espaguetis al pesto* *Filete de merluza al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogur sabor y Pan*	**12** *Lentejas con zanahoria* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta fresca y Pan*	**13** *Arroz salteado con champiñones y bacón* *Caballa en salsa de tomate* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*
16 *FESTIVO*	**17** *Arroz con salsa de tomate* *Huevos duros con salchichas frankfurt* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y Pan*	**18** *Crema de zanahoria* *Pollo al ajillo* *Patatas dado* *Yogur sabor y Pan*	**19** *Sopa de ave con fideos* *Estofado de ternera con champiñones* *Fruta fresca y Pan*	**20** *Espaguetis a la carbonara* *Merluza en salsa de naranja* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*
23 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata y espinacas* *Zanahoria dado salteada* *Fruta fresca y Pan*	**JORNADA DE VALENCIA** *Hervido valenciano (bullit)* *Paella de verduritas* *Fartons con vaso de horchata y Pan*	**25** *Ensalada de pasta* *Merluza a la bilbaína* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogur sabor y Pan*	**26** *Garbanzos salteados con jamón serrano* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Fruta fresca y Pan*	**DÍA DEL CELIACO** **27** *Judías verdes a la portuguesa* *Jamoncitos de pollo al horno* *Patata panadera al horno* *Fruta fresca y Pan*
30 *Patatas estofadas con chorizo* *Hamburguesa a la plancha* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y Pan*	**31** *Tallarines con tomate* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*			

serunion educa

MENÚ

MAYO 2022

Sin cerdo

COLEGIO TRILEMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *FESTIVO*	**3** *Tallarines con verduras al wok* *Tortilla de patata y cebolla* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y Pan*	**4** *Patatas asadas* *Merluza a la meniere* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur sabor y Pan*	**5** *Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Arroz pilaf* *Fruta fresca y Pan*	**6** *Garbanzos con verduras* *Limanda a la bilbaína* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y Pan*
9 *Brócoli salteado con zanahoria* *Pechuga de pollo a la plancha* *Patatas dado* *Fruta fresca y Pan*	**10** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca y Pan*	**11** *Espaguetis al pesto* *Calamar rabas rebozadas* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogur sabor y Pan*	**12** *Lentejas con zanahoria* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta fresca y Pan*	**13** *Arroz salteado con champiñones* *Caballa en salsa de tomate* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*
16 *FESTIVO*	**17** *Arroz con salsa de tomate* *Huevos duros* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta fresca y Pan*	**18** *Crema de zanahoria* *Pollo al ajillo* *Patatas dado* *Yogur sabor y Pan*	**19** *Sopa de ave con fideos* *Estofado de ternera con champiñones* *Fruta fresca y Pan*	**20** *Espaguetis aglio-olio* *Merluza en salsa de naranja* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*
23 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata y espinacas* *Zanahoria dado salteada* *Fruta fresca y Pan*	**JORNADA DE VALENCIA** *Hervido valenciano (bullit)* *Paella valenciana* *Fartons con vaso de horchata y Pan*	**25** *Ensalada de pasta* *Merluza a la bilbaína* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogur sabor y Pan*	**26** *Garbanzos salteados* *Tortilla francesa* *Fruta fresca y Pan*	**DÍA DEL CELIACO** **27** *Judías verdes a la portuguesa* *Jamoncitos de pollo al horno* *Patata panadera al horno* *Fruta fresca y Pan*
30 *Ensalada campera* *Morcillo de ternera* *Ensalada de tomate* *Fruta fresca y Pan*	**31** *Tallarines con tomate* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Ensalada de lechuga* *Fruta fresca y Pan*			