

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, puerro con zanahoria y garbanzos Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias		VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS					