

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR.
ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

Comedor
escolar

Todos nuestros menús
están elaborados
cumpliendo los rigurosos
protocolos de seguridad
alimentaria.

Visita la web del cole
para más información



serunion@

MENU ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ecológicas
Guiso de ternera ecológico

Pan ecológico
Fruta fresca ecológica

807,5Kcal - Prot:40,1g - Lip:35,1g - HC:76,3g AGS:12,3g -
Azúcares:21,0g - Sal:1,6g

Sopa de ave con huevo y jamón
Atún a la napolitana

Pan del día
Fruta fresca

567,4Kcal - Prot:32,2g - Lip:18,9g - HC:63,7g AGS:2,8g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

683,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,1g - HC:91,2g AGS:3,2g -
Azúcares:21,9g - Sal:3,5g

Patatas a la riojana
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

762,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:33,7g - HC:70,4g AGS:11,5g -
Azúcares:19,1g - Sal:2,8g

Paella mixta de verduras y carne
Salmón horneado al eneldo

Pan del día
Lácteo

673,4Kcal - Prot:32,9g - Lip:20,0g - HC:89,5g
AGS:3,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g

Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan del día
Lácteo

678,7Kcal - Prot:36,9g - Lip:14,9g - HC:95,3g AGS:4,1g -
Azúcares:30,2g - Sal:1,8g

1

8

15

22

29

11

No lectivo

12

Festivo

13

Espirales con salsa de tomate
Salmón en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

592,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:17,9g - HC:78,0g AGS:2,2g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

14

Paella mixta
Bacalao en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

544,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:9,6g - HC:85,7g AGS:1,8g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

18

Arroz campesina
Crujiente de bacalao

Pan ecológico
Fruta fresca ecológica

682,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,0g - HC:101,4g
AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g

19

Sopa de lluvia
Hamburguesa de ternera al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan del día
Fruta fresca

636,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:29,8g - HC:71,4g
AGS:12,1g - Azúcares:21,0g - Sal:3,7g

20

Crema de verduras
Estofado de cerdo

Pan del día
Fruta fresca

592,0Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,0g - HC:66,8g
AGS:4,7g - Azúcares:27,3g - Sal:1,9g

21

MENU ECOLÓGICO
Lentejas castellanas ecológicas
Tortilla patata ecológica

Pan del día
Fruta fresca

627,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:16,3g - HC:88,9g
AGS:2,8g - Azúcares:20,2g - Sal:3,1g

MENU ECOLÓGICO

Crema de calabacín ecológica
Estofado de pollo al curry ecológico

Pan ecológico
Fruta fresca ecológica

567,1Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,9g - HC:56,2g AGS:5,9g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

26

Lentejas con chorizo
Abadejo en salsa de zanahoria

Pan del día
Fruta fresca

666,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:6,2g -
Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

27

Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga

Pan del día
Fruta fresca

533,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,6g - HC:70,6g AGS:3,2g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

28

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan del día
Fruta fresca

727,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,6g - HC:93,3g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

No lectivo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



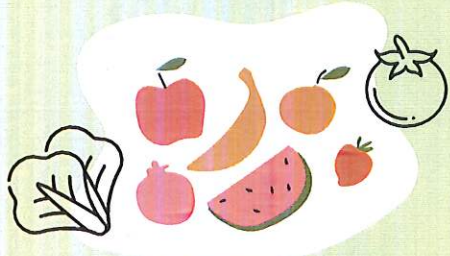
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



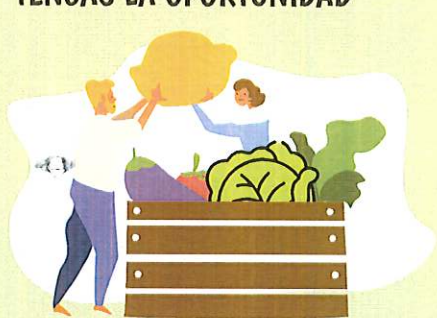
**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



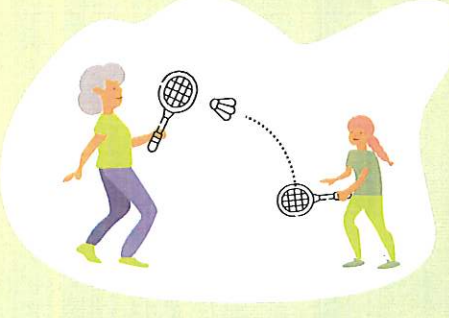
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

