

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p> <p><i>Festivo</i></p>	<p>2</p> <p><i>No lectivo</i></p>	<p>3</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de espinacas Ensalada variada Pan del día Fruta fresca</p> <p>623,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:17,6g - HC:87,1g AGS:2,8g - Azúcares:20,6g - Sal:1,3g</p>	<p>4</p> <p>Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>561,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:10,0g - HC:87,3g AGS:1,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</p>	<p>5</p> <p>MENU ECOLÓGICO</p> <p>Lentejas estofadas ecológicas Guiso de pollo ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>610,2Kcal - Prot:35,3g - Lip:16,2g - HC:74,2g AGS:3,6g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g</p>
<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos Lomo de sajonia Ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca</p> <p>515,4Kcal - Prot:29,0g - Lip:15,9g - HC:60,9g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>526,3Kcal - Prot:27,1g - Lip:8,8g - HC:80,6g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g</p>	<p>10</p> <p>MENU ECOLÓGICO</p> <p>Crema parmentiere ecológico Estofado de cerdo ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>593,1Kcal - Prot:35,0g - Lip:18,0g - HC:67,1g AGS:4,7g - Azúcares:27,6g - Sal:1,7g</p>	<p>11</p> <p>Alubias pintas con arroz Tortilla de calabacín</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>665,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:20,6g - HC:82,0g AGS:4,5g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta de verduras y carne Salmón horneado al eneldo</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>673,4Kcal - Prot:32,9g - Lip:20,0g - HC:89,5g AGS:3,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g</p>
<p>15</p> <p>MENU ECOLÓGICO</p> <p>Lentejas estofadas ecológicas Guiso de ternera ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>807,5Kcal - Prot:40,1g - Lip:35,1g - HC:76,3g AGS:12,3g - Azúcares:21,0g - Sal:1,6g</p>	<p>16</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE CANTABRIA</p> <p>Patatas guisadas a la marinera Rabas de calamar y ensalada cántabra</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata con Guarnición de pisto de verduras</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>663,7kcal Prot:21g -Lip:20,7g -HC:89,6g -AGS:2,9g - Azúcares:25,3g -Sal:3,5g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con huevo y jamón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>681kcal Prot:28,1g -Lip:31,8g -HC:67,4g -AGS:2g - Azúcares:20,3g -Sal:7,7g</p>	<p>19</p> <p>Coditos boloñesa Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>678,7Kcal - Prot:36,9g - Lip:14,9g - HC:95,3g AGS:4,1g - Azúcares:30,2g - Sal:1,8g</p>
<p>22</p> <p>Judías verdes con patatas y jamón Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>897,9kcal Prot:30,2g -Lip:44,4g -HC:88,3g -AGS:3,3g - Azúcares:23,7g -Sal:1,6g</p>	<p>23</p> <p>MENU ECOLÓGICO</p> <p>Crema de zanahorias ecológicas Escalope de pollo a la miel ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>698,2kcal Prot:28,4g -Lip:24,3g -HC:85,6g -AGS:5,3g - Azúcares:28,3g -Sal:2,1g</p>	<p>24</p> <p>Espirales con salsa de tomate Salmón en salsa de verduras</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>592,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:17,9g - HC:78,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g</p>	<p>25</p> <p>Paella mixta Bacalao en salsa de verduras</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>544,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:9,6g - HC:85,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>	<p>26</p> <p>Fabada Tortilla de calabacín</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>840,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:36,3g - HC:94,6g AGS:9,1g - Azúcares:28,7g - Sal:2,4g</p>
<p>29</p> <p>Arroz campesina Crujiente de bacalao con Guarnición de pisto de verduras</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>655,5kcal Prot:24,5g -Lip:15,6g -HC:100,7g -AGS:2,2g - Azúcares:23,1g -Sal:2g</p>	<p>30</p> <p>Sopa de lluvia Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>636,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:29,8g - HC:71,4g AGS:12,1g - Azúcares:21,0g - Sal:3,7g</p>			

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 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



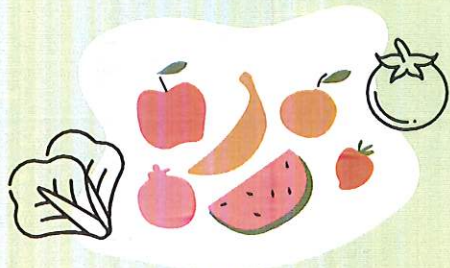
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



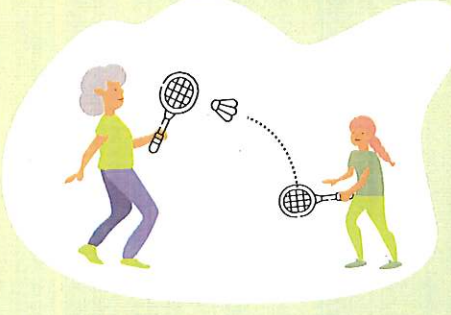
**SIEMPRE QUE PUEDas,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

Entidades colaboradoras:

