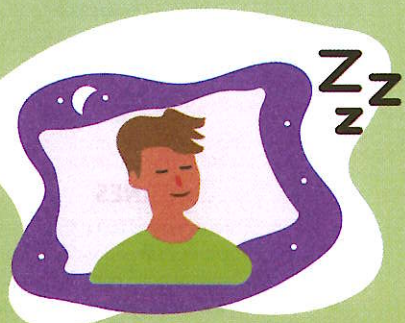


# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



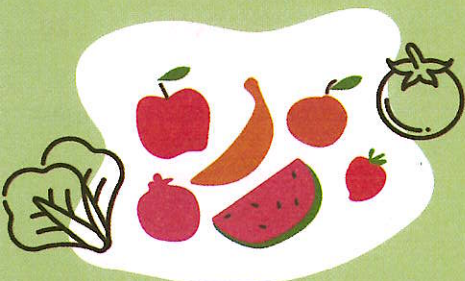
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer  
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido  
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne

Para cenar puedo  
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

### POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



|                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LUNES</b> 2</p> <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                                         | <p><b>MARTES</b> 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pan y Yogur natural</p>            | <p><b>MIÉRCOLES</b> 4</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>             | <p><b>JUEVES</b> 5</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                                                | <p><b>VIERNES</b> 6</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Pan y Yogur natural</p>                    |
| <p><b>LUNES</b> 9</p> <p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo</p> <p>Cinta de lomo adobado a la plancha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p><b>MARTES</b> 10</p> <p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Pan y Yogur natural</p>            | <p><b>MIÉRCOLES</b> 11</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p><b>JUEVES</b> 12</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                                      | <p><b>VIERNES</b> 13</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Estofado de pollo con zanahoria</p> <p>Pan y Yogur natural</p> |
| <p><b>LUNES</b> 16</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                                                     | <p><b>MARTES</b> 17</p> <p>Garbanzos salteados con bacon</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y Yogur natural</p>             | <p><b>MIÉRCOLES</b> 18</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                | <p><b>JUEVES</b> 19</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p><b>VIERNES</b> 20</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pan y Yogur natural</p>                     |
| <p><b>LUNES</b> 23</p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Cous cous</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>   | <p><b>MARTES</b> 24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Pan y Yogur natural</p> | <p><b>MIÉRCOLES</b> 25</p> <p>Espirales con champiñones</p> <p>Huevos duros con pisto</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>         | <p><b>JUEVES</b> 26</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo a la riojana</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                             | <p><b>VIERNES</b> 27</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo a la andaluza</p> <p>Picadillo de tomate</p> <p>Pan y Yogur natural</p> |
| <p><b>LUNES</b> 30</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b><br>2<br>Macarrones aglio-olio<br>Albóndigas en salsa con verduritas<br>-<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>549,1Kcal - Prot:14,9g - Lip:6,5g - HC:101,3g AGS:1,4g - Azúcares:23.3e - Sal:1.3e                     | <b>MARTES</b><br>3<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan blanco y Yogur<br>652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,1g - Azúcares:20.2e - Sal:2.3e | <b>MIÉRCOLES</b><br>4<br>Paella mixta<br>Abadejo en adobo de limón frito<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>690,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20.4e - Sal:1.9e | <b>JUEVES</b><br>5<br>Vichyssoise<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas ajo cabañil<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>626,2Kcal - Prot:39,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21.1e - Sal:2.6e  | <b>VIERNES</b><br>6<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Bacalao a la vizcaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan blanco y Helado<br>796,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:27,2g - HC:108,1g AGS:8,8g - Azúcares:31.3e - Sal:2.8e |
| <b>LUNES</b><br>9<br>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo<br>Lomo en salsa española<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g - | <b>MARTES</b><br>10<br>Gazpacho casero con picatostes<br>Hamburguesa en salsa de quesos<br>Patatas dado<br>Pan blanco y Yogur<br>541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -                                    | <b>MIÉRCOLES</b><br>11<br>Lentejas con calabaza<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -                   | <b>JUEVES</b><br>12<br>Espaguetis con tomate<br>Tortilla francesa con queso<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - | <b>VIERNES</b><br>13<br>Judías verdes salteadas<br>Estofado de pollo con zanahorias<br>Pan blanco y Helado<br>526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -                                                       |
| <b>LUNES</b><br>16<br>Ensalada campera<br>Ragout de ternera<br>Calabacín salteado<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -                                                   | <b>MARTES</b><br>17<br>Garbanzos salteados con bacon<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Pan blanco y Yogur<br>747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -                                  | <b>MIÉRCOLES</b><br>18<br>Arroz con salsa de tomate<br>Salmón en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -                       | <b>JUEVES</b><br>19<br>Crema de verduras y hortalizas<br>Filete de pollo en salsa<br>Patatas dado<br>Pan blanco y Fruta fresca<br>688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -                   | <b>VIERNES</b><br>20<br>Coditos napolitana<br>Huevos villarroy y croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan blanco y Helado<br>541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -                    |
| <b>LUNES</b><br>23<br>VACACIONES DE VERANO                                                                                                                                                                                   | <b>MARTES</b><br>24<br>VACACIONES DE VERANO                                                                                                                                                                                  | <b>MIÉRCOLES</b><br>25<br>VACACIONES DE VERANO                                                                                                                                                                                 | <b>JUEVES</b><br>26<br>VACACIONES DE VERANO                                                                                                                                                                  | <b>VIERNES</b><br>27<br>VACACIONES DE VERANO                                                                                                                                                                                 |
| <b>LUNES</b><br>30<br>VACACIONES DE VERANO                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |



**LUNES 2**

Macarrones aglio-olio  
Macarrones gratinados  
Albóndigas en salsa con verduritas  
Salchichas frescas horno/plancha  
Pan blanco  
Fruta fresca

**MARTES 3**

Alubias blancas con verduras  
Crema de legumbre  
Tortilla de patata y cebolla  
Huevos bella Aurora  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco  
Yogur

**MIÉRCOLES 4**

Paella mixta  
Arroz con verduras  
Abadejo en adobo de limón  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Fruta fresca

**JUEVES 5**

Vichyssoise  
Brócoli al ajillo  
Jamoncitos de pollo al horno  
Jamoncitos de pollo con mostaza a la miel  
Patatas al ajo cabañil  
Pan blanco  
Fruta fresca

**VIERNES 6**

Garbanzos estofados con verduras  
Empedrado de garbanzos  
Bacalao a la vizcaína  
Bacalao en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Helado

**LUNES 9**

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo  
Arroz a banda  
Lomo con salsa española  
Emparedados naturales a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Fruta fresca

**MARTES 10**

Gazpacho casero con picatostes \*  
Sopa de verduras  
Hamburguesa salsa de queso  
Filete de ternera a la plancha  
Patata dado  
Pan blanco  
Yogur

**MIÉRCOLES 11**

Lentejas con calabaza  
Lentejas con arroz  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Merluza a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco  
Fruta fresca

**JUEVES 12**

Espaguetis con tomate  
Espaguetis a la marinera  
Tortilla francesa con queso  
Tortilla de patata y espinacas  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Pan blanco  
Fruta fresca

**VIERNES 13**

Judías verdes con patata  
Champañones salteados con bacon  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pechuga de pollo al horno/plancha  
Pan blanco  
Helado

**LUNES 16**

Ensalada campera  
Patatas gratinadas  
Ragout de ternera a la jardinera  
Lacon a la gallega  
Calabacín salteado  
Pan  
Fruta fresca

**MARTES 17**

Garbanzos salteados con bacon  
Crema de garbanzos  
Tortilla francesa  
Revuelto de bacalao  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan  
Yogur

**MIÉRCOLES 18**

Arroz con salsa de tomate  
Ensalada de arroz  
Salmón en salsa de naranja  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco  
Fruta fresca

**JUEVES 29**

Crema de verduras y hortalizas  
Coliflor al vapor con mahonesa  
Filete de pollo con salsa  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco  
Fruta fresca

**VIERNES 20**

Coditos napolitana  
Coditos al queso  
Hamburguesa a la barbacoa Hamburguesa a la plancha  
Patata frita  
Helado

**LUNES 23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES 24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES 25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES 26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES 27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES 30**

VACACIONES DE VERANO