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



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
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

www.serunion.es

SERUNION EDUCA

DESAYUNOS **nov-26**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO 	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada 258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva 248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate 219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria 306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria 286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada 258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva 248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate 219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria 306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria 286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada 258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva 248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate 219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g	**FESTIVO** 
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria 286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de maíz o Tostada de pan integral con mantequilla y mermelada 258,6Kcal - Prot:7,7g - Lip:5,7g - HC:42,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:0,7g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Tostada de pan blanco con tomate y queso tierno o aceite oliva 248,7Kcal - Prot:7,3g - Lip:7,4g - HC:36,4g AGS:3,7g - Azúcares:23,8g - Sal:0,5g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Copos de avena o tostada de pan integral con aceite y tomate 219,0Kcal - Prot:10,7g - Lip:7,5g - HC:23,6g AGS:401,3g - Azúcares:17,4g - Sal:0,2g	Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Bizcocho casero (clasico, calabaza, zanahoria o cacao) o Galletas Maria 306,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:37,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,1g
LUNES 30	**MARTES 1**	**MIÉRCOLES 2**	**JUEVES 3**	**VIERNES 4**
Vaso de leche entera con o sin azúcar o cacao, o yogur Fruta fresca de temporada Pan blanco con tomate y pavo o Galletas Maria 286,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:10,0g - HC:37,3g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g				