

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ECOLÓGICO

Sopa de ave con fideos ECO 1
Guiso de ternera ECO con lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Alubias blancas estofadas 2
Tortilla francesa de york con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones a la italiana 3
Merluza en salsa aurora con verduras
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ECO 8
Tortilla francesa ECO con lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Sopa de cocido con fideos 9
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín 10
Merluza a la siciliana con verduras
Pan del día
Fruta fresca

Fabada asturiana 15
Crujiente de bacalao con lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 16
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 17
Merluza con salsa al curry con verduras al vapor
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Paella mixta 22
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de zanahorias ECO 23
Contramuslo de pollo ECO en salsa chilindrón con ensalada
Pan ECO
Yogur natural ECO

Alubias blancas estofadas 24
Merluza en salsa de puerros con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ECO 29
Guiso de ternera ECO con lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Sopa de letras 30
Filete ruso de ternera con tomate y arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 31
Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Coliflor en salsa paprika 6
Pollo en salsa barbacoa con arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con tomate, huevo y chorizo 7
Abadejo en salsa marinera con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

13
FESTIVO

Crema de calabaza 14
Albóndigas mixtas en salsa con arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

Judías verdes al ajoarriero 20
Abadejo en salsa vizcaína con patata panadera
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 21
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín 27
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 28
Merluza a las finas hierbas con verduras asadas
Pan del día
Fruta fresca

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 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
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

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 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
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

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 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
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es