

LUNES

Brócoli con patatas y pimentón 2
Tortilla francesa con ensalada variada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ECO 9
Guiso de ternera ECO
Pan ECO
Yogur natural ECO

Patatas a la riojana 16
Caballa en escabeche con verduras asadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 23
Filete de magro en salsa de queso con arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

MARTES

Alubias blancas estofadas 3
Abadejo en salsa de tomate con pisto
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con chorizo 10
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Crema de zanahoria ECO 17
Escalope de pollo a la miel ECO
Pan ECO
Yogur natural ECO

Garbanzos estofados 24
Salmón horneado al eneldo con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

MIÉRCOLES

MENÚ ECOLÓGICO

Crema calabacín ECO 4
Estofado de cerdo ECO con lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Crema de verduras 11
Hamburguesa mixta con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas a la hortelana 18
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Sopa de ave con fideos ECO 25
Guiso de ternera ECO
Pan ECO
Yogur natural ECO

JUEVES

Sopa de cocido con fideos 5
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Alubias pintas con arroz 12
Abadejo en salsa de puerros con verduritas
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 19
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 26
Tortilla francesa de york con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

VIERNES

Arroz a banda 6
Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas
Pan del día
Fruta fresca

13
NO LECTIVO

Arroz con salsa de tomate 20
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones a la italiana 27
Merluza en salsa aurora con verduritas
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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



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:

