

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 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 ave con fideos 9

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

Crema de calabacín 10

Merluza a la siciliana con verduras

Pan del día

Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 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 estofada 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 salsa de tomate 7

Abadejo en salsa marinera con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

13

FESTIVO

Crema de calabaza 14

Filete de ternera con patata panadera

Pan del día

Fruta fresca

Judías verdes al ajoarriero 20

Abadejo en salsa vizcaína con patata panadera

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 21

Garbanzos estofados

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



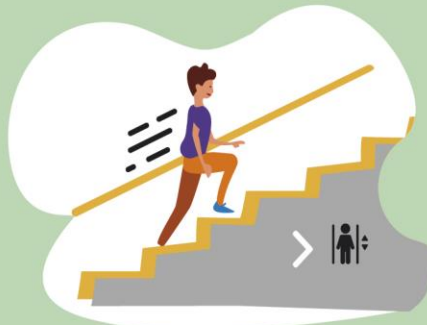
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	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