

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Alubias blancas estofadas 8
Pechuga de pavo al horno con patata
panadera
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a banda 9
Merluza al horno con ajo y perejil con
verduritas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de verduras 12
Escalope de pollo al horno
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 13
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 14
Guiso de ternera con lechuga
Pan del día
Yogur natural

Alubias pintas con arroz 15
Abadejo en salsa de puerros con
verduritas
Pan del día
Fruta fresca

Repollo al ajo arriero 16
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Patatas guisadas 19
Caballa en escabeche con verduras
asadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de zanahoria 20
Escalope de pollo a la miel con ensalada
de tomate
Pan del día
Yogur natural

Lentejas a la hortelana 21
Tortilla de patata con ensalada de
lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 22
Garbanzos estofados
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate 23
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 26
Pechuga de pavo al horno con patatas
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 27
Salmón horneado al eneldo con patata
panadera
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 28
Guiso de ternera con lechuga
Pan del día
Yogur natural

Alubias blancas estofadas 29
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones a la italiana 30
Merluza en salsa aurora con verduras
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	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

