

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ECOLÓGICO

Crema calabacín ECO 9
Estofado de cerdo ECO
Pan ECO
Yogur natural ECO

Alubias blancas estofadas 10
Abadejo c/ tomate y pisto
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 11
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a banda 12
Merluza al horno con ajo y perejil con
verduritas
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Crema de verduras 15
Hamburguesa mixta con ensalada
variada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con chorizo 16
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas ECO 17
Guiso de ternera ECO con lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Alubias pintas con arroz 18
Abadejo en salsa de puerros con
verduritas
Pan del día
Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 19
Tortilla de patata con ensalada mixta
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO

Patatas a la riojana 22
Caballa en escabeche con verduras
asadas
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas a la hortelana 23
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de zanahoria ECO 24
Escalope de pollo a la miel ECO con
ensalada de lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Sopa de cocido con fideos 25
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate 26
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 29
Filete de magro en salsa de queso con
arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 30
Salmón horneado al eneldo con patata
panadera
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