

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

Crema calabacín ECO

Pechuga de pollo al horno con lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

6

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

7

Arroz a banda

Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas

Pan del día

Fruta fresca

10

Crema de verduras

Escalope de pollo al horno con ensalada variada de tomate

Pan del día

Fruta fresca

11

Macarrones con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

12

Lentejas estofadas ECO

Guiso de ternera ECO con lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

13

Alubias pintas con arroz

Abadejo en salsa de puerros con verduritas

Pan del día

Fruta fresca

14

Repollo al ajoarriero

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

17

Patatas guisadas

Caballa en escabeche con verduras asadas

Pan del día

Fruta fresca

18

Lentejas a la hortelana

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Pan del día

Fruta fresca

19

Crema de zanahoria ECO

Escalope de pollo a la miel ECO con ensalada de lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

20

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

24

Crema de calabaza

Filete de pavo al horno con patatas

Pan del día

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Salmón horneado al eneldo con patata panadera

Pan del día

Fruta fresca

26

Sopa de ave con fideos ECO

Guiso de ternera ECO con lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

27

Alubias blancas estofadas

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

28

Macarrones a la italiana

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	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es