

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con patatas al vapor **01**
Croquetas de espinacas
Ensalada de lechuga y pepino
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Col con patatas salteada **02**
Garbanzos con verduras

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria **03**
Tortilla de queso
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Yogur natural

Verdura tricolor **06**
Huevos duros con salsa de tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Crema de calabacín **07**
Garbanzos con salsa de tomate

Pan blanco/integral y Yogur natural

Crema de alubias blancas **08**
Paella de verduras

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Espaguetis a la florentina (con espinacas y bechamel) **09**
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca

**DI A DE
LIBRE
DISPOSICIÓN** **10**

Lentejas con verduras **13**
Nuggets de Heüra
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Crema de puerro y manzana al curry **14**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Tallarines con salsa de queso y cebolla **15**
Hamburguesa vegetal al horno
Ensalada de tomate
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Crema de alubias blancas **16**
Risotto de calabaza

Pan blanco/integral y Yogur natural

Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimiento) **17**
Revuelto de huevo
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **20**
Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Garbanzos salteados con verduritas **21**
Revuelto de huevo
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Yogur natural

Arroz con zanahoria y calabacín **22**
Lentejas con verduras

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Macarrones con salsa de champiñones **23**
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Ensalada Griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco) **24**
Hamburguesa vegetal al horno
Patatas fritas
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Sopa de verduras con pistones **27**
Hamburguesa vegetal al horno
Patatas panadera al horno
Pan blanco/integral y Fruta fresca

Empedrado de alubias (tomate, cebolla y pimiento) **28**
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca

MENÚ BANGLADESH **29**
Arroz biryani con verduras
Garbanzos salteados con cebolla
Ensalada de tomate
Pan blanco/integral y Puli Pitha (buñuelos dulces)

Espirales con tomate y queso gratinados **30**
Ensalada de lentejas con pimiento rojo, pepino y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca

MENÚ CASTANYADA **31**
Crema de calabaza con picatostes
Albóndigas de Heüra con champiñones

Pan blanco/integral y 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



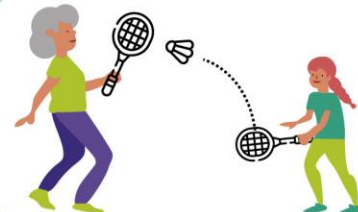
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz



verdura



verdura

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:

