

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Ensalada de verano (judías verdes, patatas, atún y huevo duro picado) **01**

Fielte de cerdo empanado casero

Ensalada de lechuga y pepino

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Col con patatas salteada **02**

Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria **03**

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Verdura tricolor **06**

Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo con tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Crema de calabacín **07**

Garbanzos con salsa de tomate

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Paella de verduras **08**

Filete de merluza a la romana casero

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Espaguetis con tomate y espinacas **09**

Tortilla de atún

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca

DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN **10**

Lentejas con verduras **13**

Nuggets de Heñra

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 aglio-olio **15**

Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo al horno

Ensalada de tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Arroz con calabaza **16**

Bacalao a la llauna

Pimientos rojos al horno

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Empedrado de garbanzos con tomate, atún y aceitunas **17**

Contramuslo de pollo al horno

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **20**

Salchichas sin gluten, lactosa ni huevo al horno

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Garbanzos salteados con cebolla y jamón serrano **21**

Pechuga de pavo con ajo y perejil

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Arroz con zanahoria y calabacín **22**

Salmón al horno

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Macarrones salteados con champiñones **23**

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Ensalada variada con aceitunas **24**

Pollo con salsa de zanahorias

Patatas fritas

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Sopa de ave con pistones **27**

Filete de pavo en salsa de verduras

Patatas panadera al horno

Pan blanco/integral y Fruta fresca

Empedrado de alubias con atún (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

Shingara (pollo crujiente casero)

Ensalada de tomate

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Espirales con tomate **30**

Filete de merluza al horno

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca

MENÚ CASTANYADA **31**

Crema de calabaza con picatostes

Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo 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



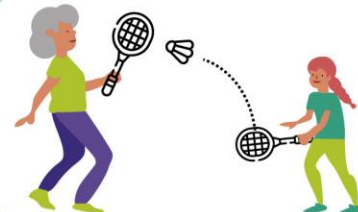
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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:

