

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

02

Crema di carote al parmigiano
Pasta ECO al ragù
-
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

03

Riso ECO con pomodoro
Spezzatino di rana pescatrice e calamari con patate
Lattuga e mais
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

04

Fagioli bianchi saltati con verdure
Frittata al prosciutto di York
Lechuga y aceitunas
Pan ECO de centeno y Frutta fresca de temporada

05

Zuppa di pollame con pasta ECO
Milanese di vitello
Lattuga e carota
Pane bianco/integrale e yogurt

06

FESTA

09

Riso integrale vegetale (verdure ECO)
Polpette alla giardiniere
-
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

10

Patate con verdure (bietola, carota e porro)
Crocchette cotte
Lattuga e olive
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione

11

Crema di zucchine ECO con parmigiano
Frittata di patate e cipolle
Lattuga e carota
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

12

Pasta ecologica ai broccoli
Pesce fresco secondo mercato
Cipolla brasata
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

13

Piselli saltati con cipolla e carotina
Spezzatino di tacchino
Lattuga e pomodoro (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e yogurt

16

Lenticchie ECO con verdure
Straccetti di pollo
Lattuga e mais
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

17

Pasta ECO aglio-olio
Hamburger misto alla griglia
Insalata di pomodoro
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

18

Crema di porri e mele al curry
Frittata di patate e cipolle
Lattuga e olive (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

19

**SPECIALE
MENU'
DI NATALE**

20

Zuppa di verdure con ceci
Coscia di pollo al forno
Funghi trifolati con aglio e prezzemolo
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione

23

24

25

**BUONE
VACANZE**

26

27

30



31



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de zanahoria con parmesano **02**
Espirales ECO a la boloñesa vegetal
(verduras y soja texturizada)
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Arroz ECO con tomate **03**
Garbanzos salteados con cebolla y
zanahoria
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Alubias blancas salteadas con verduras **04**
Tortilla francesa
Lechuga y aceitunas
Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

Sopa minestrone con pistones ECO **05**
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Yogur

FESTIVO

Arroz integral a la hortelana (verduras
ECO) **09**
Huevos duros con salsa de tomate
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Patatas con verduras (acelgas,
zanahoria y puerro) **10**
Croquetas de espinacas
Lechuga y aceitunas
Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

Crema de calabacín ECO con
parmigiano **11**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Pasta ECO con brócoli **12**
Hamburguesa vegetal a la plancha
Cebolla braseada
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Guisantes salteados con cebolla y
zanahoria baby **13**
Quinoa con verduras
Lechuga y tomate (aliño ECO)
Pan blanco/integral y Yogur

Lentejas ECO con verduras **16**
Cous cous con col, calabacín,
zanahoria, cebolla y puerro
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Pasta ECO aglio-olio **17**
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Crema de puerro y manzana al curry **18**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y aceitunas (aliño ECO)
Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

*MENÚ
ESPECIAL
NAVIDAD*

Sopa de verduras con garbanzos **20**
Huevos gratinados
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

23

24

25

26

27

*FELICES
FIESTAS*

30

31



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



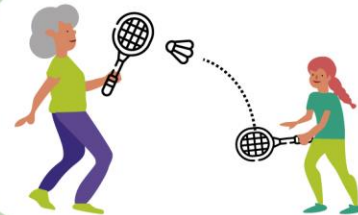
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de zanahoria con parmesano **02**
Pasta sin gluten al ragù (carne picada sin gluten, lactosa ni huevo)
-
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate **03**
Caldereta de rape y calamares con patatas
Lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Alubias blancas salteadas con verduras **04**
Tortilla francesa
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con pasta sin gluten **05**
Milanesa de ternera (sin gluten)
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur natural

FESTIVO

Arroz integral a la hortelana (verduras ECO) **09**
Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo a la jardinera
-
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Patatas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **10**
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín ECO con parmigiano **11**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten con brócoli y anchoas **12**
Pescado fresco según mercado
Cebolla braseada
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Guisantes salteados con cebolla y zanahoria baby **13**
Estofado de pavo
Lechuga y tomate (aliño ECO)
Pan sin gluten y Yogur natural

Coliflor con patatas **16**
Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten aglio-olio **17**
Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de puerro y manzana al curry **18**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y aceitunas (aliño ECO)
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

*MENÚ
ESPECIAL
NAVIDAD*

Sopa de verduras con garbanzos **20**
Contramuslo de pollo al horno
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

23

24

25

26

27

*FELICES
FIESTAS*

30

31



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**



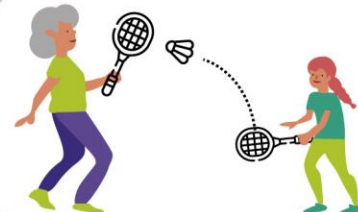
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:



www.serunion.es