

LUNEDI

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

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

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

03

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

04

Risotto alla zucca (riso ECO)
Pesce fresco secondo il mercato siciliano
Peperoni rossi al forno
Pane bianco/integrale e yogurt

05

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

FESTA

*Pasta ECO al pomodoro
Frittata francese
Lattuga e mais (condimento ECO)
Pane di segale ECO e frutta fresca di
stagione*

10
*Fagiolini saltati con prosciutto serrano
Ceci al curry con grano eby
-
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione*

11

Riso integrale tre delizie
Pesce fresco secondo mercato in salsa
napoletana
Lattuga e olive
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

12
Crema di piselli, porri e pere
Pollo in salsa di carote
Patatine fritte
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione

15
*Insalata di lattuga, pomodori, tonno, olive,
mais, carote e uova
Paella di pollo e verdure
-
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione*

Broccoli con patate al vapore
Frittata francese
Lattuga e carota (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

17

*Pasta ECO rosé
Pesce fresco al forno secondo mercato
Lattuga e olive
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione*

18
MENÙ SPECIALE DI NATALE
Zuppa di pasta
Guance di maiale stufato
Pane bianco/integrale e Panettone al
cioccolato

19

*Crema di due legumi
Filetto di tacchino in salsa
Patate al forno
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione*



**BUONE
FESTE!**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Coliflor con patatas **01**

Jamoncitos de pollo al horno

Lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten aglio-olio **02**

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 **03**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Risotto de calabaza (arroz ECO) **04**

Pescado fresco según mercado a la siciliana

Pimientos rojos al horno

Pan sin gluten y Yogur natural

Sopa de verduras con garbanzos **05**

Contramuslo de pollo al horno

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

08

FESTIVO

Pasta sin gluten con tomate **09**

Tortilla francesa

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Judías verdes salteadas con jamón serrano **10**

Garbanzos al curry salteados con quinoa

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz integral tres delicias (jamón dulce sin gluten, lactosa ni huevo) **11**

Pescado fresco según mercado en salsa napolitana

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de guisantes, puerro y pera **12**

Pollo con salsa de zanahorias

Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **15**

Paella de pollo y verduras

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **16**

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten rosé **17**

Pescado fresco según mercado al horno

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD **18**

Sopa de pasta s/gluten

Carrilleras de cerdo estofadas

Pan sin gluten y Yogur natural

Crema dos legumbres **19**

Filete de pavo en salsa

Patata panadera al horno

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

22



23

24

FELICES FIESTAS

25

26



29

30

31



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



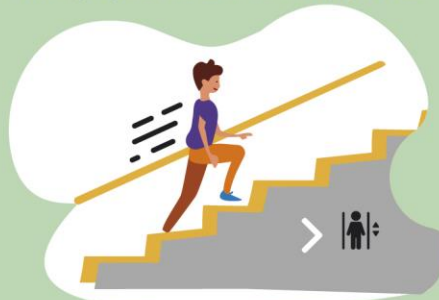
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...		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:



LUNES

Lentejas ECO con verduras **01**

Cous cous con col, calabacín,
zanahoria, cebolla y puerro

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

08

FESTIVO

Ensalada de lechuga, tomate,
aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **15**

Paella de verduras

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada



22

29

MARTES

Pasta ECO aglio-olio **02**

Hamburguesa vegetal a la plancha

Ensalada de tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Pasta ECO con tomate **09**

Tortilla francesa

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

Brócoli con patata al vapor **16**

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

23

30

MIÉRCOLES

Crema de puerro y manzana al curry **03**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Judías verdes salteadas con zanahoria **10**

Garbanzos al curry con trigo ebly

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

Pasta ECO rosé **17**

Garbanzos con verduras

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

24

31



JUEVES

Crema de alubias blancas **04**

Risotto de calabaza (arroz ECO)

-

Pan blanco/integral y Yogur

Arroz integral con zanahoria **11**

Empedrado de lentejas

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de
temporada

MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD **18**

Sopa de verduras con galets

Revuelto de huevo con champiñones

Pan blanco/integral y Panettone de
chocolate

25

VIERNES

Sopa de verduras con garbanzos **05**

Huevos gratinados

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

Crema de guisantes, puerro y pera **12**

Revuelto de huevo

Patatas fritas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

Crema dos legumbres **19**

Arroz con verduritas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de
temporada

26



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...		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