

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

03

Risotto al parmigiano (riso integrale)
Frittata
Lattuga e pomodoro ECO
Pane bianco/integrale e yogurt

04

Crema di verdure di stagione con
parmigiano
Hamburger misto alla griglia
Fagioli bianchi saltati con aglio e prezzemolo
Pane di segale ECO e frutta fresca di
stagione

05

Lenticchie ECO con verdure
Coscia di pollo alla griglia
Ratatouille di verdure
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

06

Verdure trocolori
Pesce fresco secondo mercato
Lattuga e mais (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

07

Tagliatelle ECO al pesto
Lombo impanato
Lattuga e olive
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

10

Cavolfiore con salsa all'aglio
Frittata di patate e cipolle
Lattuga e mais (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

11

Crema di zucca con parmigiano
Lasagne alle verdure (verdure e soia
testurizzata)
-
Pane di segale ECO e frutta fresca di
stagione

12

Zuppa di pollame con riso ECO
Pollo al forno
Patate al forno
Pane bianco/integrale e yogurt

13

Pasta all'amatriciana ecologica
Nastro di lombo alla griglia
Lattuga e carota
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

14

Ceci ECO con verdure e uvetta
Pesce fresco secondo mercato
Lattuga e pomodoro
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

17

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

18

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

19

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

20

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

21

Cavolo saltato con patate
Pesce fresco secondo mercato
Lattuga e pomodoro (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di
stagione

24

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

25

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

26

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

27

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

28

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

LUNES

Risotto con parmesano (arroz integral) **03**

Tortilla francesa

Lechuga ECO y tomate

Pan sin gluten y Yogur

Coliflor ajoarriero **10**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria con parmesano **17**

Huevos cocidos con salsa de tomate

Patata panadera al horno

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz integral a la hortelana (verduras ECO) **24**

Huevos duros con salsa de tomate

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

MARTES

Crema de verduras de temporada con parmigiano **04**

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano **11**

Quinoa con verduras

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate **18**

Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Acelgas con patatas **25**

Garbanzos salteados con verduras

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

Espinacas con patatas **05**

Garbanzos con verduras

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con arroz ECO **12**

Huevos gratinados

Patatas panaderas al horno

Pan sin gluten y Yogur

Alubias blancas salteadas con verduras **19**

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín ECO con parmigiano **26**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

JUEVES

Verdura tricolor **06**

Revuelto de huevo

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten con salsa de tomate **13**

Alubias blancas con zanahoria

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa minestrone con pasta sin gluten **20**

Guisantes salteados con champiñones

-

Pan sin gluten y Yogur

Pasta sin gluten con brócoli **27**

Empedrado de alubias

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

VIERNES

Crema de garbanzos **07**

Pasta sin gluten al pesto

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Acelgas con patatas al vapor **14**

Garbanzos ECO con verduras y pasas

Lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Col salteada con patatas **21**

Revuelto de huevo

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Guisantes salteados con cebolla y zanahoria baby **28**

Quinoa con verduritas

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan sin gluten y Yogur

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**



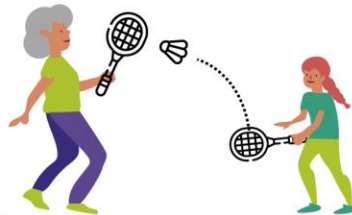
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

Arroz integral salteado con champiñones **03**

Tortilla francesa

Lechuga ECO y tomate

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Coliflor ajoarriero **10**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria **17**

Pasta ECO al ragù (carne picada sin gluten, lactosa ni huevo)

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz integral a la hortelana (verduras ECO) **24**

Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo a la jardinera

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

MARTES

Crema de verduras de temporada **04**

Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza **11**

Hamburguesa de ternera sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha

Patatas al horno

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate **18**

Caldereta de rape y calamares con patatas

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Patatas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **25**

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Lechuga y aceitunas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

Lentejas ECO con verduras **05**

Contramuslo de pollo a la plancha

Pisto de verduras

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con arroz ECO **12**

Pollo al horno

Patatas panaderas al horno

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Alubias blancas salteadas con verduras **19**

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín ECO **26**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

JUEVES

Verdura tricolor **06**

Pescado fresco según mercado

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO a la amatriciana (bacon sin lactosa) **13**

Cinta de lomo a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con pistones ECO **20**

Milanesa de ternera casera

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Yogur de soja

Pasta ECO con brócoli **27**

Pescado fresco según mercado

Cebolla braseada

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

VIERNES

Tallarines ECO aglio-olio **07**

Lomo rebozado casero

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Garbanzos ECO con verduras y pasas **14**

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Col salteada con patatas **21**

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Guisantes salteados con cebolla y zanahoria baby **28**

Estofado de pavo

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Yogur de soja

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



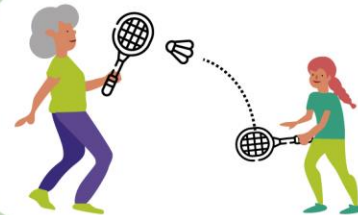
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

