

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡FELIZ
AÑO
NUEVO!!



05

06

07

01

02

FESTIVO

08

09

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca

Croquetas al gusto

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO con picatostes

Pollo al horno con limón

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Risotto con parmesano (arroz integral) 12

Huevos con bechamel gratinados

Lechuga ECO y tomate

Pan blanco/integral y Yogur

Crema de verduras de temporada con parmigiano 13

Hamburguesa mixta a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Lentejas ECO con verduras 14

Contramuslo de pollo a la plancha

Pisto de verduras

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Tallarines ECO al pesto 15

Pescado fresco según mercado

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor 16

Lomo rebozado

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli al vapor con aceite de oliva 19

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano 20

Pasta alla norma

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con arroz ECO 21

Pollo al horno

Patatas panaderas al horno

Pan blanco/integral y Yogur

Garbanzos ECO con verduras y pasas 22

Cinta de lomo a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO a la amatriciana 23

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria con parmesano 26

Pasta ECO al ragú (boloñesa de carne)

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate 27

Calamares con patatas y guisantes

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Alubias blancas estofadas con pistones 28

Tortilla de jamón dulce

Lechuga y aceitunas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con pistones ECO 29

Milanesa de ternera

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Yogur

Col salteada con patatas 30

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

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

¡¡FELIZ
AÑO
NUEVO!!



05

06

07

01

02

FESTIVO

08

09

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca

Croquetas de espinacas

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO con picatostes

Pasta con champiñones y guisantes

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Risotto con parmesano (arroz integral) 12

Huevos con bechamel gratinados

Lechuga ECO y tomate

Pan blanco/integral y Yogur

Crema de verduras de temporada con parmigiano 13

Hamburguesa vegetal a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Lentejas ECO con verduras 14

Cous cous con calabacín y zanahoria

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Tallarines ECO al pesto 15

Revuelto de huevo

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor 16

Croquetas de espinacas

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli al vapor con aceite de oliva 19

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano 20

Pasta a la norma

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con arroz ECO 21

Huevos gratinados

Patatas panaderas al horno

Pan blanco/integral y Yogur

Acelgas con patatas al vapor 22

Garbanzos ECO con verduras y pasas

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO con salsa de tomate 23

Hamburguesa vegetal a la plancha

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria con parmesano 26

Espirales ECO a la boloñesa vegetal (verduras y soja texturizada)

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate 27

Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Alubias blancas estofadas con pistones 28

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Sopa minestrone con pistones ECO 29

Hamburguesa vegetal a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Yogur

Col salteada con patatas 30

Revuelto de huevo

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

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



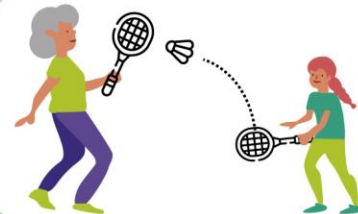
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

¡¡FELIZ
AÑO
NUEVO!!



05

06

07

01

02

FESTIVO

08

09

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO

Contramuslo de pollo al horno

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Risotto con parmesano (arroz integral) 12

Huevos duros con salsa de tomate

Lechuga ECO y tomate

Pan sin gluten y Yogur natural

Crema de verduras de temporada con parmigiano 13

Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Espinacas con patatas 14

Contramuslo de pollo a la plancha

Pisto de verduras

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten al pesto 15

Pescado fresco según mercado

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor 16

Lomo rebozado (sin gluten)

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Brócoli al vapor con aceite de oliva 19

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano 20

Pasta sin gluten a la norma

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con arroz ECO 21

Pollo al horno

Patatas panaderas al horno

Pan sin gluten y Yogur natural

Garbanzos ECO con verduras y pasas 22

Cinta de lomo a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten a la amatriciana (bacon sin gluten) 23

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria con parmesano 26

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

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate 27

Calamares con patatas y guisantes

Lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Alubias blancas estofadas con verduras 28

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con pasta sin gluten 29

Milanesa de ternera (sin gluten)

Lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Yogur natural

Col salteada con patatas 30

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

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**



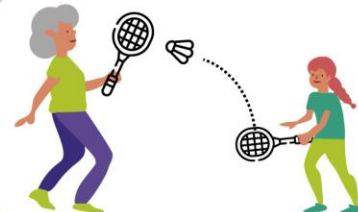
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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



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:

