

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

02

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

03

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

04

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

05

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

06

Crema bianca con due legumi
Spezzatino di tacchino
Lattuga e pomodoro (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e yogurt

09

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

10

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

11

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

12

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

13



**MENU
SPECIALE
CARNEVALE**



16

SETTIMANA

17

18

BIANCA

19

20

23

Insalata di lattuga, pomodori, tonno, olive, mais, carote e uova
Riso brodoso con pollo
-
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione

24

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

25

Crema di verdure di stagione con parmigiano
Salsiccia alla griglia
Fagioli bianchi saltati con aglio e prezzemolo
Pane bianco/integrale e yogurt

26

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

27

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Arroz integral a la hortelana (verduras ECO) **02**

Huevos duros con salsa de tomate

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Patatas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **03**

Croquetas de espinacas

Lechuga y aceitunas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín ECO con parmigiano **04**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO con brócoli **05**

Hamburguesa vegetal a la plancha

Cebolla braseada

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema blanca dos legumbres **06**

Quinoa con verduritas

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Yogur

Lentejas ECO con verduras **09**

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

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de puerro y manzana al curry **10**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de alubias blancas **11**

Risotto de calabaza (arroz ECO)

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos **12**

Huevos con salsa de tomate

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada



**MENÚ
ESPECIAL
CARNAVAL**



13

16

SEMANA

17

18

BLANCA

19

20

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **23**

Arroz caldoso con verduras

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **24**

Huevos con bechamel gratinados

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada con parmesano **25**

Hamburguesa vegetal a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Yogur

Pasta ECO rosé **26**

Revuelto de huevo

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema dos legumbres **27**

Arroz con verduritas

Pan ECO de centeno 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



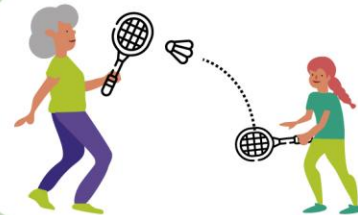
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



www.serunion.es

LUNES

Arroz integral a la hortalana (verduras ECO) **02**
Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo a la jardinera
-
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Coliflor con patatas **09**
Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

16

Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **23**
Arroz caldoso con pollo
-
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

MARTES

Patatas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **03**
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de puerro y manzana al curry **10**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y aceitunas (aliño ECO)
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

17

SEMANA

Brócoli con patata al vapor **24**
Huevos duros con salsa de tomate
Lechuga y zanahoria (aliño ECO)
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

Crema de calabacín ECO con parmigiano **04**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Risotto de calabaza (arroz ECO) **11**
Pescado fresco según mercado a la siciliana
Pimientos rojos al horno
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

18

Crema de verduras de temporada con parmesano **25**
Butifarra sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha
Alubias blancas salteadas con ajo y perejil
Pan sin gluten y Yogur natural

JUEVES

Pasta sin gluten con brócoli y anchoas **05**
Pescado fresco según mercado
Cebolla braseada
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos **12**
Contramuslo de pollo al horno
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

19

BLANCA

Pasta sin gluten rosé **26**
Pescado fresco según mercado al horno
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

VIERNES

Crema blanca dos legumbres **06**
Estofado de pavo
Lechuga y tomate (aliño ECO)
Pan sin gluten y Yogur natural



**MENÚ
ESPECIAL
CARNAVAL**



13

20

Crema dos legumbres **27**
Filete de pavo en salsa
Patata panadera al horno
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



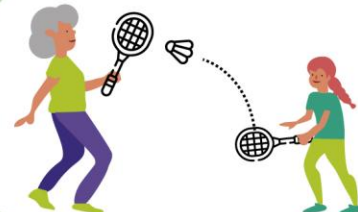
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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

LUNES

Arroz integral a la hortalana (verduras ECO) **02**
Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo a la jardinera
-
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

MARTES

Patatas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **03**
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

Crema de calabacín ECO **04**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

JUEVES

Pasta ECO con brócoli **05**
Pescado fresco según mercado
Cebolla braseada
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

VIERNES

Crema blanca dos legumbres **06**
Estofado de pavo
Lechuga y tomate (aliño ECO)
Pan blanco/integral y Yogur de soja

Lentejas ECO con verduras **09**
Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de puerro y manzana al curry **10**
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y aceitunas (aliño ECO)
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con calabaza **11**
Pescado fresco según mercado a la siciliana
Pimientos rojos al horno
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos **12**
Contramuslo de pollo al horno
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada



**MENÚ
ESPECIAL
CARNAVAL**



13

16

SEMANA

17

18

BLANCA

19

20

Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **23**
Arroz caldoso con pollo
-
Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **24**
Huevos duros con salsa de tomate
Lechuga y zanahoria (aliño ECO)
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada **25**
Butifarra sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha
Alubias blancas salteadas con ajo y perejil
Pan blanco/integral y Yogur de soja

Pasta con salsa de tomate **26**
Pescado fresco según mercado al horno
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema dos legumbres **27**
Filete de pavo en salsa
Patata panadera al horno
Pan ECO de centeno 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



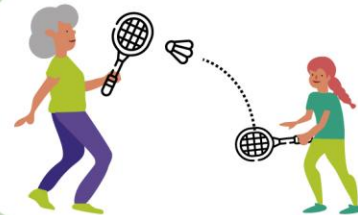
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



www.serunion.es