

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

02

Lenticchie con zucca
Frittata di patate e cipolle
Lattuga ECO e mais
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

03

Riso brodoso ECO con verdure
Coscia di pollo al forno
Fette di pomodoro e olive nere
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

04

Pasta ECO all'abruzzese
Ceci ECO con carota
-
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

05

Fagiolini con patate al vapore
Pesce fresco al forno secondo mercato
Lattuga e olive (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e yogurt

06

Crema di zucchine con cipolla croccante e parmigiano
Lasagne di carne gratinata
-
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione

09

Crema di verdure di stagione
Pasta ECO al ragù
-
Pane di segale ECO e frutta fresca di stagione

10

Zuppa di verdure con ceci ECO
Polpette alla giardiniera
-
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

11

Broccoli au gratin with béchamel sauce
Frittata di zucchine ECO
Lattuga e pomodoro
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

12

Piselli saltati con patate e prosciutto serrano
Pollo arrosto con mela
Lattuga e carota (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e yogurt

13

Riso ECO tre delizie
Pesce fresco secondo il mercato stile siciliana
Insalata Mezclun con mais e olive verdi
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

16

Pizza Margherita
Salsiccia alla griglia
Lattuga e carota
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

17

Fagiolini ECO con patate al vapore
Spezzatino di tacchino
Lattuga e pomodorini
Pane bianco/integrale e yogurt

18

Pasta ECO al pomodoro
Frittata di patate e cipolle
Lattuga e mais
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

19

Riso integrale con salsa di pomodoro e basilico
Pesce fresco secondo mercato
Lattuga e olive (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

20

Crema di ceci ECO con crostini
Straccetti di pollo
Funghi trifolati con aglio e prezzemolo
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

23

Broccoli with steamed potatoes
Uova gratinate con besciamella
Lattuga e pomodoro ECO
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

24

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

25

Tagliatelle ECO al pesto
Pesce fresco secondo mercato
Lattuga e mais (condimento ECO)
Pane bianco/integrale e frutta fresca di stagione

26

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

27

**CIBO
SPECIALE
DI PASQUA**

30

31

VACANZE PASQUALI



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas con calabaza **02**

Tortilla patata y cebolla

Lechuga ECO y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de alubias blancas **03**

Arroz ECO caldoso con verduras

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO aglio-olio **04**

Garbanzos ECO con zanahoria

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas al vapor **05**

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Yogur

Crema de calabacín con cebolla crujiente y parmigiano **06**

Hamburguesa vegetal a la plancha

Patatas al horno

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada **09**

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

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos ECO **10**

Hamburguesa vegetal a la jardinera

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli con bechamel gratinado **11**

Tortilla ECO de calabacín

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Guisantes salteados con patatas **12**

Pasta salteada con berenjena, calabacín y cebolla

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Yogur

Arroz ECO con tomate **13**

Revuelto de huevo

Ensalada mezclum con maíz y aceitunas verdes

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pizza margarita **16**

Hamburguesa vegetal a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Judías verdes ECO con patatas al vapor **17**

Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria

Lechuga y tomates cherry

Pan blanco/integral y Yogur

Pasta ECO con tomate **18**

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca **19**

Lentejas con verduras

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO con picatostes **20**

Pasta con champiñones y guisantes

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **23**

Huevos con bechamel gratinados

Lechuga ECO y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada con parmigiano **24**

Hamburguesa vegetal a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Tallarines ECO al pesto **25**

Revuelto de huevo

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Lentejas ECO con verduras **26**

Cous cous con calabacín y zanahoria

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

**MENÚ
ESPECIAL
PASCUA** **27**

30

31

SEMANA SANTA



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**



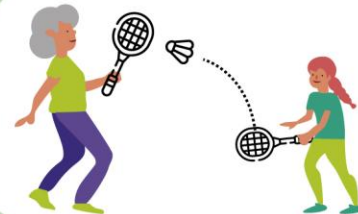
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

Acelgas con patatas **02**

Tortilla patata y cebolla

Lechuga ECO y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada **09**

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

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata **16**

Butifarra sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **23**

Huevos duros con salsa de tomate

Lechuga ECO y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

30

Arroz ECO caldoso con verduras **03**

Contramuslo de pollo al horno

Ruedas de tomate y aceitunas negras

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos ECO **10**

Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo a la jardinera

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Judías verdes ECO con patatas al vapor **17**

Estofado de pavo

Lechuga y tomates cherry

Pan sin gluten y Yogur natural

Crema de verduras de temporada con parmigiano **24**

Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

31

Pasta sin gluten salteada con bacón y cebolla con queso **04**

Garbanzos ECO con zanahoria

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata **11**

Tortilla ECO de calabacín

Lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten con tomate **18**

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pasta sin gluten al pesto **25**

Pescado fresco según mercado

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada



Judías verdes con patatas al vapor **05**

Pescado fresco según mercado al horno

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan sin gluten y Yogur natural

Guisantes salteados con patatas y jamón serrano **12**

Pollo asado con manzana

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan sin gluten y Yogur natural

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca **19**

Pescado fresco según mercado

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Espinacas con patatas **26**

Contramuslo de pollo a la plancha

Pisto de verduras

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín con parmigiano **06**

Cinta de lomo a la plancha

Patatas al horno

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO tres delicias (jamón york sin gluten, lactosa ni huevo) **13**

Pescado fresco según mercado a la siciliana

Ensalada mezclum con maíz y aceitunas verdes

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO **20**

Contramuslo de pollo al horno

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

MENÚ **27**

ESPECIAL

PASCUA

SEMANA SANTA

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



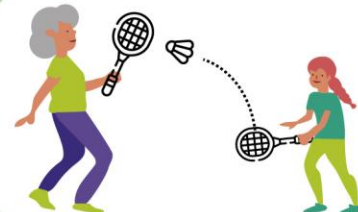
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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