

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01

Patatas riojana c/chorizo y verdura  
Abadejo en salsa marinera  
Fruta fresca y pan sin gluten

04

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Fruta fresca y pan sin gluten

05

Crema de verduras  
Filete de bacalao al horno  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

06

Judías verdes salteadas  
Filete de lomo adobado en salsa  
Yogur/yogur natural y pan sin gluten

07

Pasta sin gluten salteados con  
verduras  
Jamoncitos de pollo al chilindrón  
Fruta fresca y pan sin gluten

08

Garbanzos estofados con verduras  
Merluza c/ sofrito de ajo y pimentón;  
Fruta fresca y pan sin gluten

11

Borrajá con patata  
Longaniza de Aragón  
con lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

12

Alubias blancas con zanahoria  
Merluza a la riojana  
Fruta fresca y pan sin gluten

13

Arroz con verduras  
Pollo en salsa de pimienta  
Yogur/yogur natural y pan sin gluten

14

Brócoli salteado al vapor  
Pechuga de pavo al horno  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

15

Pasta sin gluten con bacon  
Tortilla de patata  
Lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

18

Judías verdes al estilo  
Casero (cebolla y patata)  
Tortilla francesa con queso  
Fruta fresca y pan sin gluten

19

Crema de calabaza  
Contramuslo de pollo plancha  
con lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

20

Arroz en salsa de tomate  
Medallón de merluza en salsa  
Verde con guisantes  
Yogur/yogur natural y pan sin gluten

21

Pasta sin gluten a la Napolitana  
Pollo asado en salsa de verduras  
Fruta fresca y pan sin gluten

22

Crema de verduras  
Filete de merluza plancha con  
lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

25

Pasta sin gluten con tomate  
Contramuslo de pollo plancha  
lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

26

Alubias guisadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
y lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

27

Patatas estofadas con calamar  
Albóndigas de ternera c/ salsa de  
verdura  
Yogur/yogur natural y pan sin gluten

28

Judías verdes con patatas  
Contramuslo de pollo en salsa  
de pimientos  
Fruta fresca y pan sin gluten

29

Arroz con verduras  
Filete de palometa en salsa verde  
Fruta fresca y pan sin gluten

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

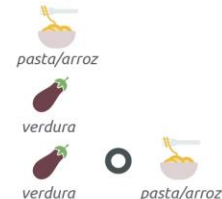
## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



Entidades colaboradoras:



www.serunion.es



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