

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Patatas con verduras
Abadejo en salsa marinera
Fruta fresca y pan integral

04

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

05

Lentejas estofadas con verduras
Filete de bacalao a la riojana
Con lechuga
Fruta fresca y pan

06

Judías verdes salteadas
Tortilla de patata
Yogur/yogur natural y pan

07

Espaguetis salteados con verduras
Atún en salsa de alcaparras
Fruta fresca y pan

08

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

11

Borrajá con patata
Palometa en salsa de
Espárragos, con lechuga
Fruta fresca y pan

12

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

13

Arroz con verduras
Abadejo a la marinera
Yogur/yogur natural y pan

14

Brócoli salteado al vapor
Merluza rebozada
Con lechuga
Fruta fresca y pan

15

Lacitos salteados con tomate
Tortilla de patata
Lechuga
Fruta fresca y pan integral

18

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

19

Crema de calabaza
Filete de merluza empanada
con lechuga
Fruta fresca y pan

20

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

21

Espaguetis a la Napolitana
Abadejo con pisto
Fruta fresca y pan

22

Lentejas estofadas con arroz integral
Croquetas de bacalao con
lechuga
Fruta fresca y pan integral

25

Espaguetis con tomate
Merluza a la naranja
lechuga
Fruta fresca y pan

26

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

27

Patatas estofadas con calamar
Salmón en salsa de alcaparras
Yogur/yogur natural y pan

28

Judías verdes con patatas
Tortilla francesa
Fruta fresca y pan

29

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

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...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	o	lácteo
-------	---	--------

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