

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01

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

08

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

15

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

22

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

29

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

04

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

11

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

18

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

25

Espaguetis con tomate  
Contramuslo de pollo empanado  
lechuga  
Fruta fresca y pan

05

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

12

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

19

Crema de calabaza  
Nuggets de pollo con lechuga  
Fruta fresca y pan

26

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

06

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

13

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

20

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

27

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

07

Espaguetis salteados con verduras  
Jamoncitos de pollo al chilindrón  
Fruta fresca y pan

14

Brócoli salteado al vapor  
Cordon bleu de pavo  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan

21

Espaguetis a la Napolitana  
Pollo asado en salsa de verduras  
Fruta fresca y pan

28

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

# 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