

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				⁰¹ Patatas riojana c/chorizo y verdura Abadejo en salsa marinera Fruta fresca y pan integral
⁰⁴ Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan	⁰⁵ Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao al horno Con lechuga Fruta fresca y pan	⁰⁶ Judías verdes salteadas Filete de lomo adobado en salsa Yogur de soja y pan	⁰⁷ Espaguetis salteados con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón 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 Longaniza de Aragón con lechuga Fruta fresca y pan	¹² Alubias blancas con zanahoria Merluza a la riojana Fruta fresca y pan	¹³ Arroz con verduras Pollo en salsa de pimienta Yogur de soja y pan	¹⁴ Brócoli salteado al vapor Pechuga de pavo plancha Con lechuga Fruta fresca y pan	¹⁵ Lacitos salteados con bacon Tortilla de patata Lechuga Fruta fresca y pan integral
¹⁸ Judías verdes al estilo Casero (cebolla y patata) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	¹⁹ Crema de calabaza Contramuslo de pollo plancha con lechuga Fruta fresca y pan	²⁰ Arroz en salsa de tomate Medallón de merluza en salsa Verde con guisantes Yogur de soja y pan	²¹ Espaguetis a la Napolitana Pollo asado en salsa de verduras Fruta fresca y pan	²² Lentejas estofadas con arroz integral Filete de merluza plancha con lechuga Fruta fresca y pan integral
²⁵ Espaguetis con tomate Contramuslo de pollo empanado lechuga Fruta fresca y pan	²⁶ Alubias guisadas con verduras Tortilla de calabacín y lechuga; Fruta fresca y pan	²⁷ Patatas estofadas con calamar Albóndigas de ternera c/ salsa de verdura Yogur de soja y pan	²⁸ Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo en salsa de pimientos 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