

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca y pan

05
Lentejas estofadas con verduras
Pechuga de pollo en salsa
Con lechuga
Fruta fresca y pan

06
Judías verdes salteadas
Filete de lomo adobado en salsa
Yogur/yogur natural y pan

07
Espaguetis salteados con verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta fresca y pan

01
Patatas riojana c/chorizo y verdura
Pavo en salsa de cebolla
Fruta fresca y pan integral

08
Garbanzos estofados con verduras
Salchichas frescas al ajillo
Fruta fresca y pan integral

11
Borrajá con patata
Longaniza de Aragón
con lechuga
Fruta fresca y pan

12
Alubias blancas con zanahoria
Salchicha frankfurt
Fruta fresca y pan

13
Arroz con verduras
Pollo en salsa de pimienta
Yogur/yogur natural y pan

14
Brócoli salteado al vapor
Cordón bleu de pavo
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 con queso
Fruta fresca y pan

19
Crema de calabaza
Nuggets de pollo con lechuga
Fruta fresca y pan

20
Arroz en salsa de tomate
Tortilla de patata
Yogur/yogur natural y pan

21
Espaguetis a la Napolitana
Pollo asado en salsa de verduras
Fruta fresca y pan

22
Lentejas estofadas con arroz integral
Estofado de ternera
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 verduras
Albóndigas de ternera c/ salsa de
verdura
Yogur/yogur natural y pan

28
Judías verdes con patatas
Contramuslo de pollo en salsa
de pimientos
Fruta fresca y pan

29
Arroz con verduras
Tortilla francesa
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...



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