

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Abadejo al horno con ajetes · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Filete de pollo empanado y patatas panaderas al horno · Pan del día · Fruta fresca
05	06	07	08	09
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con verduras · Filete de ternera con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas con zanahoria y puerro · Abadejo al orio y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones a la napolitana · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas · Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de patata · Filete de caballa con limón y cebolla · Pan del día · Yogur natural
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Fideuá de verduras · Magra a la plancha con ensalada de lechuga · Pan del día · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Coliflor, brócoli, patata y zanahoria · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de pasta · Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias a la hortelana · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Vichyssoise · Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con verduras · Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<p><u>JORNADA FIN DE CURSO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con boloñesa · Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Pollo con ensalada con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



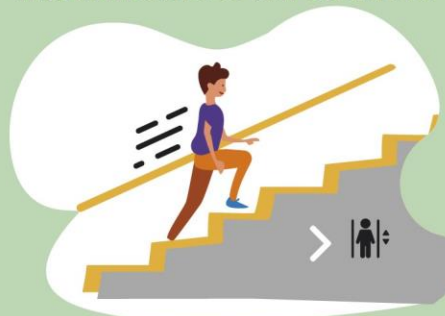
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

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