serunion educa

SIN CARNE

MENÚ

febrero-24

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
5	**6**	**7**	**8**	**9**
12	**13**	**14**	**15**	**16**
19	**20**	**21**	**22**	**23**
26 ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**27** LENTEJAS GUISADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28** MENESTRA DE VERDURAS ARROZ CON ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**29** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	

serunion educa

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 o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

www.serunion.es