serunion educa

SIN LEGUMBRES, SIN PESCADO, SIN MARISCO Y SIN FRUTOS SECOS

MENÚ

marzo-24

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE POLLO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
4 ACELGAS CON PATATA FILETE DE PAVO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**5** COL CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**6** PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**7** CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**8** CREMA DE VERDURAS (SIN LEGUMBRE) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
11 CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**12** ARROZ CON CEBOLLA Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**13** CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**15** SOPA DE AVE CON PASTA (SIN GLUTEN/HUEVO) LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
18	**19** ARROZ BLANCO MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**20** PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) CON SALSA DE TOMATE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**22** PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR POLLO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
25 PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**26** CREMA DE CALABAZA TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**27** ACELGAS CON PATATA LOMO EN SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28**	**29**

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