serunion educa

SIN PESCADO, SIN MARISCO, SIN MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS

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 SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS 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** MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**7** LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**8** CREMA DE VERDURAS 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, ZANAHORIA Y GUISANTES POLLO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**13** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**15** SOPA DE COCIDO CON PASTA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN 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** ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**22** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
25 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**26** GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**27** JUDÍAS VERDES CON PATATA LONGANIZA DE CERDO 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