

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



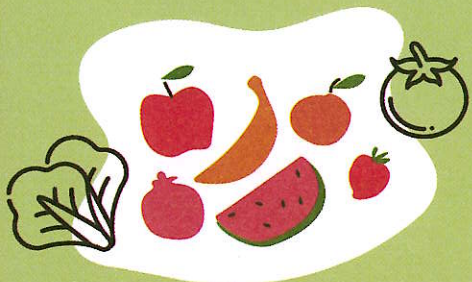
INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



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	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca
Sauté broccoli with carrot
Veal ragout

532,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:25,4g - HC:51,4g AGS:9,0g -
Azúcares:21,0g - Sal:2,1g

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Calamar rabas rebozadas
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca
Sautéed green beans with bacon
Battered squid fingers

500,2Kcal - Prot:14,5g - Lip:20,1g - HC:60,1g AGS:2,5g -
Azúcares:18,5g - Sal:2,5g

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado
patatas panadera

Pan / Fruta fresca
Cream of vegetable soup
Roast chicken

586,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:31,3g - HC:52,9g AGS:1,4g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,7g

LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca
Organic macaroni with Spanish sausage
Battered cod in garlic sauce

916,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:36,6g - HC:114,8g AGS:8,1g -
Azúcares:16,8g - Sal:2,2g

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca
Spirals with home-made tomato sauce and basil
Hake in tomato sauce

520,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:11,1g - HC:83,3g AGS:1,6g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

MARTES 13

Espaguetis **ECO** Bolognesa
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca
Organic spaghetti in Bolognese sauce
French omelette

554,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:18,9g - HC:73,8g AGS:4,2g -
Azúcares:16,5g - Sal:1,7g

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca
Stew broth with noodles
Castilian chickpeas stew

581,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:79,2g AGS:4,4g -
Azúcares:17,4g - Sal:1,5g

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca
Sauté cauliflower with onion and red pepper
Veal stew

553,5Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,6g - HC:67,1g AGS:4,1g -
Azúcares:16,0g - Sal:1,4g

Jornada ja jugar! 7

Pokeball
Twisterburger
con lechuga y zanahoria



Pan / Helado especial
Pokeball
Twisterburger

699,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:18,8g - HC:105,3g AGS:3,1g -
Azúcares:15,6g - Sal:2,6g

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca
Lentils stew
Lean pork with tomato sauce

555,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,8g - HC:61,0g AGS:3,6g -
Azúcares:16,1g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla de corro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca
Soggy rice with chicken
Spanish potato omelette

647,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,8g - HC:92,0g AGS:3,6g -
Azúcares:16,1g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan

Fruta fresca
Beans stew
Tuna sautéed with eggs

558,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:21,0g - HC:56,7g AGS:4,6g -
Azúcares:15,0g - Sal:3,9g

JUEVES 1

festivo

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca
Stew broth with organic noodles
Castilian chickpeas stew

581,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:79,2g AGS:4,4g -
Azúcares:17,4g - Sal:1,5g

JUEVES 15

FESTIVO

JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca
Russian salad
Baked pork loin

666,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:28,4g - HC:73,4g AGS:7,2g -
Azúcares:15,5g - Sal:2,7g

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca
Farm's vegetables paella
Chicken drumsticks with garlic sauce

611,5Kcal - Prot:31,8g - Lip:20,9g - HC:71,2g AGS:4,3g -
Azúcares:16,3g - Sal:1,6g

VIERNES 2

festivo

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural
Parmentiere cream
Potato and zucchini omelette

617,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:21,2g - HC:76,3g AGS:5,0g -
Azúcares:22,0g - Sal:1,3g

Día internacional del Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca
Dressed potatoes salad
Chicken fillet in lemon

553,5Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,6g - HC:67,1g AGS:4,1g -
Azúcares:16,0g - Sal:1,4g

VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza a la romana
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca
Organic lentils with vegetables
Hake fillet Roman style

717,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:25,8g - HC:81,0g AGS:6,5g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,9g

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur
Cream of baked pumpkin soup
Baked salmon in sauce

520,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,4g - HC:52,7g AGS:4,5g -
Azúcares:23,8g - Sal:1,8g

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ¡a jugar! 7

Pokeball

Twisterburger

con lechuga y zanahoria



Pan / Helado especial

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos **ECO**

Cocido completo

S/Morcilla

Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Calamar rabas rebozadas
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



MARTES 13

Espaguetis **ECO** Bolognesa
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día internacional del
Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
S/Morcilla

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza a la romana
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca



LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas S/Morcilla
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha

Pan

Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ja jugar! 7

Arroz salteado con verduras
Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria



/ Postre especial sin lactosa

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema de verduras
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur de soja

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con patata
Anillas de calamar a la plancha
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



MARTES 13

Espaguetis **ECO** con tomate
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con verduras
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día Internacional del Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensalada campera
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza al horno
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca



LUNES 26

Macarrones **ECO** con tomate
Bacalao al horno con ajo y perejil
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur de soja

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MARTES 6

Pasta S/Gluten con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan S/Gluten / Fruta fresca

Jornada ja jugar! 7

Arroz salteado con verduras
Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria



Pan S/Gluten / Helado especial

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos S/Gluten
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera
Pan S/Gluten / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema de verduras
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan S/Gluten/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con patata
Anillas de calamar a la plancha
con lechuga y maíz

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MARTES 13

Espaguetis S/Gluten con tomate
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

J. Blancas guisadas con verduras
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan S/Gluten/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

**Día internacional del
Celiaco 16**



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas Panadera

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de ave con fideos S/Gluten
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan S/Gluten / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensalada campera
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan S/Gluten / Fruta fresca

VIERNES 23

J. Blancas con verduras
Filete de merluza al horno
con lechuga y tomate

Pan S/Gluten/ Fruta fresca

LUNES 26

Macarrones S/Gluten con tomate
Bacalao al horno con ajo y perejil
con lechuga y aceitunas

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan S/Gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan S/Gluten
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan S/Gluten / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan S/Gluten/ Yogur

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Pasta S/Huevo con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ja jugar! 7

Arroz salteado con verduras
Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria



Pan / Postre especial S/Huevo

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos S/Huevo
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema de verduras
Cinta de lomo al horno
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con patata
Anillas de calamar a la plancha
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

MARTES 13

Espaguetis S/Huevo con tomate
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con verduras
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día internacional del
Celiaco 16

Ensalada de patatas aliñadas S/Huevo
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria



Pan S/Huevo / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de ave con fideos S/Huevo
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensalada campera S/Huevo
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza al horno
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca

LUNES 26

Macarrones S/Huevo con tomate
Bacalao al horno con ajo y perejil
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas con verduras
Cinta de lomo adobada
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ¡a jugar! 7

Pokeball
Twisterburger
con lechuga y zanahoria
 Postre especial Sin Frutos Secos

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Calamar rabas rebozadas
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



MARTES 13

Espaguetis **ECO** Bolognesa
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVODía internacional del
Celiaco 16

Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza a la romana
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca



LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas al horno

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ja jugar! 7

Arroz salteado con verduras

Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria



Postre especial bajo en grasa

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema de verduras
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con patata
Anillas de calamar a la plancha
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

MARTES 13

Espaguetis **ECO** con tomate
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con verduras
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día internacional del Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera al horno

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, zanahoria, col
pollo y ternera

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensalada campera
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza al horno
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca

LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
Bacalao al horno con ajo y perejil
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur natural

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ya jugar! 7

Pokeball
Twisterburger
con lechuga y zanahoria
Pan / Helado especial

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria col
pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Calamar rabas rebozadas
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

MARTES 13

Espaguetis **ECO** con tomate
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con verduras
Tacos de ternera con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día internacional del
Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, zanahoria col
pollo y ternera

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza a la romana
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca

LUNES 26

Macarrones **ECO** con tomate
Bacalao rebozado al ajillo
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

Yogur: Excepto sabor macedonia

Fruta fresca: Excepto melocotón, ciruela,
nectarina, cereza y paraguaya

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Merluza en salsa de tomate
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ja jugar! 7

Pokeball

Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria



Postre especial Sin Frutos Secos

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Merluza al horno con perejil
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



MARTES 13

Espaguetis **ECO** Bolognesa
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día internacional del
Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla de corro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de merluza a la romana
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca



LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
Bacalao al horno con ajo y perejil
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas
Revuelto de atun
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Cinta de lomo al horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ¡a jugar! 7

Pokeball

Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria



Pan / Helado especial

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Filete de ternera
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



MARTES 13

Espaguetis **ECO** Bolognesa
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día internacional del
Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla deorro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



VIERNES 23

Lentejas **ECO** con verduras
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca



LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
cinta de lomo adobada
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas
Huevo revuelto
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

Yogur: Excepto sabor macedonia

Fruta fresca: Excepto melocotón, ciruela, nectarina, cereza y paraguaya

JUEVES 1

festivo

VIERNES 2

festivo

LUNES 5

Brócoli salteado con zanahoria
Ragut ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 6

Espirales con tomate y albahaca
Cinta de lomo al horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca

Jornada ¡a jugar! 7



Pokeball
Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria

Pan / Helado especial

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

VIERNES 9

Crema Parmentier
Tortilla de patata y calabacín
con lechuga y remolacha

Pan/ Yogur natural

LUNES 12

Judías verdes rehogadas con bacon
Filete de ternera
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



MARTES 13

Espaguetis **ECO** Bolognesa
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 14

J. Blancas guisadas
Magro de cerdo con tomate
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 15

FESTIVO

Día Internacional del Celiaco 16



Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
con lechuga y zanahoria

Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 19

Crema de hortalizas
Pollo asado con
patatas panadera

Pan / Fruta fresca

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 21

Arroz caldoso con pollo
Tortilla de corro
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca



JUEVES 22

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo horno
con lechuga y maíz

Pan / Fruta fresca



VIERNES 23

J. Blancas con verduras
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca



LUNES 26

Macarrones **ECO** con chorizo
cinta de lomo adobada
con lechuga y aceitunas

Pan / Fruta fresca

MARTES 27

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Estofado de ternera
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 28

Alubias estofadas
Huevo revuelto
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

JUEVES 29

Paella de verduras de la huerta
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno en salsa
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur