

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 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca
Organic lentils with carrot
Mackerel with tomato sauce

647,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:25,2g - HC:75,0g
AGS:8,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,2g

LUNES 9

FESTIVO



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar rabas rebozadas
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca
Organic lentils with vegetables
Battered squid fingers

540,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,5g - HC:64,6g
AGS:2,6g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

LUNES 23



MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca
Rice salad
Broiled chicken fillet

675,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:24,4g - HC:87,6g AGS:3,7g -
Azúcares:15,6g - Sal:2,1g

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca
Sauté broccoli with garlic and onion
Veal stew with mushrooms

549,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:29,0g - HC:42,3g AGS:9,0g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

MARTES 17

Coliflor Aurora
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca
Cauliflower in Aurora sauce
Broiled pork loin

566,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:33,6g - HC:41,4g AGS:2,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,1g

MARTES 24



MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca
Home-made salmorejo
Lean pork stew with potatoes

514,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,2g - HC:63,1g
AGS:3,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 11

Lentejas con chorizo
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca
Lentils with Spanish sausage
Hake in green sauce

513,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,9g - HC:59,5g
AGS:2,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca
Rice with seafood
Potato and onion omelette

613,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:19,0g - HC:91,6g
AGS:3,1g - Azúcares:15,2g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 25



JUEVES 5

Espírales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca
Spirals in Neapolitan sauce
Baked hake with garlic and parsley

557,7Kcal - Prot:20,8g - Lip:14,3g - HC:83,1g
AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca
Cream of zucchini soup
Chicken in tomato and pepper sauce

598,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:25,6g - HC:59,4g
AGS:5,7g - Azúcares:16,9g - Sal:1,7g

JUEVES 19

Ensalada campera
Fritura de pescado
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca
Country salad
Fried fish

510,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,9g - HC:68,0g
AGS:2,7g - Azúcares:16,9g - Sal:3,6g

JUEVES 26



VIERNES 6

Ensalada alemana
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur
German salad
Cheese sautéed with eggs

691,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:33,7g - HC:69,5g
AGS:8,4g - Azúcares:22,9g - Sal:2,9g

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur
Noodles with wok vegetables
Pomfret in teek sauce

596,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:17,4g - HC:79,2g
AGS:4,9g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g

VIERNES 20

Salchipapas
Pizza
Tarta Tiramisu
Limonada

Sausages with potatoes
Pizza

894,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:37,9g - HC:108,1g
AGS:10,4g - Azúcares:24,7g - Sal:2,9g

VIERNES 27





LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada alemana
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con chorizo
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar rabas rebozadas
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor Aurora
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada campera
Fritura de pescado
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Salchipapas
Pizza
Tarta Tiramisu
Limonada



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Huevos revueltos
Lechuga y maíz

Pan / Yogur de soja

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Patometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur de soja



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor salteada con ajo y perejil
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Macarrones con tomate
Cinta de lomo al horno con
Patatas bastón

Pan / Postre especial sin lactosa



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30

LUNES 2

Judías Blancas con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan S/Gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan S/Gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Ensalada de garbanzos tomate y pimientos
Guiso de magro con patatas

Pan S/Gluten/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales S/Gluten napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan S/Gluten/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Huevos revueltos
Lechuga y maíz

Pan S/Gluten / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan S/Gluten/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan S/Gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Judías blancas con verduras
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan S/Gluten/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan S/Gluten/ fruta fresca

VIERNES 13

Pastarines S/Gluten con verduras salteadas
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan S/Gluten / Yogur

LUNES 16

Judías Blancas con verduras
Calamar a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan S/Gluten/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor salteada con ajo y perejil
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan S/Gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan S/Gluten/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz

Pan S/Gluten/ fruta fresca

VIERNES 20

Macarrones S/Gluten con tomate
Cinta de lomo al horno con
Patatas bastón

Pan S/Gluten / Postre especial sin



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz S/Huevo
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Ensalada de garbanzos tomate y pimientos
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales S/Huevo napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Cinta de lomo adobada
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines S/huevo con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor salteada con ajo y perejil
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Macarrones S/Huevo con tomate
Cinta de lomo al horno con
Patatas bastón

Pan / Postre especial sin huevo



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada alemana
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con chorizo
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chillindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar rabas rebozadas
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor Aurora
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada campera
Fritura de pescado
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Salchipapas
Pizza
Limonada

Postre especial sin Frutos secos



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Pechuga de pavo a la plancha con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar rabas rebozadas
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor Aurora
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada campera
Fritura de pescado
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha con
Patatas bastón
Limonada
Tarta de tiramisú



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espiraes napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Huevos revueltos
Lechuga y maíz

Pan / Yogur natural

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón al horno

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur natural



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Calamar a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor salteada con ajo y perejil
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz a banda
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada de patata, atún, tomate y pimiento
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Macarrones con tomate
Cinta de lomo al horno con
Patatas bastón al horno

Pan / yogur natural



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada alemana
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con chorizo
Merluza en salsa verde
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Palometa con salsa de puerros
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor Aurora
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada campera
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Salchipapas
Pizza
Postre especial Sin frutos secos
Limonada



LUNES 23

Yogur: Excepto sabor macedonia
Fruta fresca: Excepto melocotón, ciruela,
nectarina, cereza, paraguaya

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30



LUNES 2

Lentejas **ECO** con zanahoria
Cinta de lomo con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz S/Atún
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Pavo al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada alemana
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Lentejas con chorizo
Cinta de lomo al horno con guisantes
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur



LUNES 16

Lentejas **ECO** con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor Aurora
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada campera Sin atún
Cinta de lomo adobado al horno
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Salchipapas
Pizza
Tarta Tiramisu
Limonada



LUNES 23

vacaciones de verano

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30

LUNES 2

Judías Blancas con zanahoria
Cinta de lomo con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Ensalada de arroz S/Atún
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Salmorejo casero
Guiso de magro con patatas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 5

Espirales napolitana
Pavo al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 6

Ensalada alemana
Revuelto con queso
Lechuga y maíz

Pan / Yogur

LUNES 9

Ensalada de arroz con aceitunas, pavo
y maíz
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MARTES 10

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Judías blancas con verduras
Cinta de lomo al horno con guisantes
Lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

JUEVES 12

Crema de calabacín
Pollo al chilindrón
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 13

Tallarines con verduras al wok
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan / Yogur

LUNES 16

Judías Blancas con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 17

Coliflor Aurora
Lomo de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Arroz con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

JUEVES 19

Ensalada campera Sin atún
Cinta de lomo adobado al horno
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

VIERNES 20

Salchipapas
Pizza
Tarta Tiramisu
Limonada



LUNES 23

Yogur: Excepto sabor macedonia
ta fresca: Excepto melocotón, ciruela, nectarina
cereza, paraguaya

MARTES 24

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 25

vacaciones de verano

JUEVES 26

vacaciones de verano



VIERNES 27

vacaciones de verano

LUNES 30