

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...

verdura
pasta/arroz
legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...

pasta/arroz
verdura
verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...

huevo
pescado
legumbres
carne

Para cenar puedo
comer como segundo...

carne pescado
huevo carne
verdura huevo
huevo pescado

POSTRE

fruta

lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES 1

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo empanado

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

Rice with home-made tomato sauce

Breaded chicken

702,1Kcal - Prot:16,4g - Lip:31,0g - HC:88,3g
AGS:6,5g - Azúcares:14,2g - Sal:2,2g

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza

Ragout de ternera al estilo tradicional

Patatas cocidas a la gallega

Pan/ fruta fresca

ream of zucchini soup with carrot and pumpi

Veal ragout traditional style

599,3Kcal - Prot:22,6g - Lip:28,1g - HC:60,3g
AGS:8,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla

Albóndigas en salsa de pimientos

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

Lentils stew with carrot, pepper and onion

Meatballs in pepper sauce

643,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:25,2g - HC:74,2g
AGS:8,9g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro

Guiso de magro en salsa de manzana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

Cream of zucchini and leak soup

Lean pork stew in apple sauce

485,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,1g - HC:50,3g
AGS:5,0g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g

MARTES 2

vacaciones de verano

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria

Cinta de lomo a la plancha

Patatas bastón

Pan integral/ fruta fresca

Sauté green beans with potato and carrot

Sauteé pork Loin

689,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:36,5g - HC:63,6g
AGS:2,9g - Azúcares:18,3g - Sal:1,2g

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y jamón york

Abadejo rebozado de pimiento y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral/ fruta fresca

Rice, egg, olives and boiled ham salad

Battered in cucumber and onion haddock

505,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,2g - HC:51,8g
AGS:3,5g - Azúcares:12,0g - Sal:2,1g

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan integral/ fruta fresca

Wok sauté rice with chicken

Fench omelette

554,1Kcal - Prot:24,6g - Lip:18,1g - HC:75,9g
AGS:3,8g - Azúcares:12,7g - Sal:2,3g

MARTES 30

Tallarines al pomodoro

Salmón al horno con hierbas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan integral/ fruta fresca

Noddles in pomodoro sauce

Baked salmon with dill

568,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,3g - HC:71,8g
AGS:2,3g - Azúcares:14,4g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

Organic lentils with carrot, pepper and onion

Potato and onion omelette

585,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,2g - HC:75,3g
AGS:3,3g - Azúcares:15,0g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos

Revuelto de pavo con patatas

Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

ite beans stew, zucchini, g. beans, carrot, pepi

Turkey sautéed with eggs and potatoes

581,4Kcal - Prot:30,9g - Lip:20,5g - HC:60,8g
AGS:4,2g - Azúcares:15,3g - Sal:1,8g



MIÉRCOLES 24

Sopa de cocido con fideos **ECO**

Cocido completo

Pan/ fruta fresca

Stew broth with organic noodles

Castilian chickpea stew

570,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,0g
AGS:4,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,5g

JUEVES 4

vacaciones de verano

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Pan integral/ fruta fresca

Cream of baked pumpkin and carrot soup

Broiled chicken fillet

454,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,5g - HC:44,9g
AGS:3,8g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria

Caballa con picadillo de tomate y maíz

Ensalada de lechuga iceberg

Pan integral/ fruta fresca

Potato stew with green beans, carrot sauté

Mackerel with minced tomato and corn

543,1Kcal - Prot:21,3g - Lip:23,2g - HC:58,3g
AGS:3,7g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel

Merluza en salsa de tomate casera

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral/ fruta fresca

Spirals in a light bechamel sauce

Hake in a home-made tomato

452,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:14,3g - HC:56,9g
AGS:3,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,8g

VIERNES 5

vacaciones de verano

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Yogur natural

t pasta salad with tomato, carrot, corn and o

Baked hake with garlic and parsley

494,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,6g - HC:59,2g
AGS:4,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso

Jamoncitos de pollo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Yogur sabor

Organic macaroni in h.made sauce

Chicken drumstiks in sauce

725,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:27,6g - HC:76,8g
AGS:8,6g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Caldereta de pollo

Patatas al ajo cabañil

Pan / Yogur natural

Sauté broccoli with garlic and onion

Chicken casserole

607,8Kcal - Prot:35,6g - Lip:26,5g - HC:53,7g
AGS:6,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y jamón york
Abadejo rebozado de pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
Pan integral/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur sabor

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Albóndigas en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil
Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral/ fruta fresca

LUNES 1

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Lomo en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 2

vacaciones de verano

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
Pan integral/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y pavo
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

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

Pan/ fruta fresca

JUEVES 4

vacaciones de verano

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada

Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
Pan integral/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales salteadas al ajillo con perejil
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 5

vacaciones de verano

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur de soja



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur de soja

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil

Pan / Yogur de soja

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan S/ Gluten/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y
zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
Pan S/ Gluten / fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Guiso de Alubias blancas con zanahoria,
pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan S/ Gluten/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada

Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan S/ Gluten / fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta S/ Gluten con
tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y
calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan S/ Gluten/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas
y pavo
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan S/ Gluten / fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín,
judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan S/ Gluten/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero,
y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
Pan S/ Gluten / fruta fresca

VIERNES 19

Macarrones S/ Gluten en salsa de
tomate casera
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan S/ Gluten / Yogur

LUNES 22

Guiso de Alubias blancas con zanahoria,
pimiento y cebolla
Lomo en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan S/ Gluten/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado con verduritas
Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate
Pan S/ Gluten / fruta fresca

MIÉRCOLES 24

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

Pan S/ Gluten/ fruta fresca

JUEVES 25

Virales S/ Gluten salteadas al ajillo con per
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan S/ Gluten / fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil

Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan S/ Gluten/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines S/ Gluten al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan S/ Gluten / fruta fresca

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada

Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta S/Huevo con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con tomate, aceitunas y pavo
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Pavo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 19

Macarrones S/Huevo en salsa de tomate casera
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Lomo en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado con verduras
Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 24

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

Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Virales S/Huevo salteadas al ajillo con pernil
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil

Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines S/Huevo al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral/ fruta fresca

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Patatas bastón
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada tigrera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y pavo
Abadejo rebozado de pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
Pan integral/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur sabor

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Pollo en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil
Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral/ fruta fresca

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
pan/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y jamón york
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
pan/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur sabor

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Albóndigas en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate
pan/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

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

Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha
pan/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil
Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
pan/ fruta fresca

Fruta fresca: Excepto melocotón, nectarina, ciruela, cereza, paraguayana
Yogur sabor: Excepto Macedonia

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lomo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y jamón york
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga iceberg
Pan integral/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur sabor

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Albóndigas en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

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

Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel
Lomo en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil

Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Pollo al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral/ fruta fresca

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas bastón
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de Alubias blancas ECO con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lomo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y jamón york
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga iceberg
Pan integral/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur sabor

LUNES 22

Guiso de Alubias blancas con zanahoria, pimiento y cebolla
Albóndigas en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

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

Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel
Lomo en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil
Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Pollo al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan integral/ fruta fresca

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

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Cinta de tomo a la plancha
Patatas bastón
pan/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria, pimiento y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
pan/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Ragout de ternera al estilo tradicional
Patatas cocidas a la gallega
Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y jamón york
Abadejo rebozado de pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Revuelto de pavo con patatas
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero, y zanahoria
Caballa con picadillo de tomate y maíz
Ensalada de lechuga iceberg
pan/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera gratinados con queso
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan / Yogur sabor

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Albóndigas en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
pan/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales con crema suave de bechamel
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha
pan/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas al ajo cabañil
Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro
Guiso de magro en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro
Salmón al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
pan/ fruta fresca

LUNES 1

vacaciones de verano

MARTES 2

vacaciones de verano

MIÉRCOLES 3

vacaciones de verano

JUEVES 4

vacaciones de verano

VIERNES 5

vacaciones de verano

LUNES 8

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 9

Judías verdes salteadas con patata y

zanahoria

Cinta de lomo a la plancha

Patatas al horno

Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 10

Guiso de lentejas **ECO** con zanahoria,

pimiento y cebolla

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 11

Crema de calabaza y zanahoria asada

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 12

Ensalada ligera de pasta con tomate,

zanahoria, maíz y aceitunas

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Yogur natural

LUNES 15

Crema suave de calabacín, zanahoria y
calabaza

Ragout de ternera al estilo tradicional

Patatas cocidas a la gallega

Pan/ fruta fresca

MARTES 16

Ensalada de arroz con huevo, aceitunas
y pavo

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral/ fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Potaje de alubias blancas con calabacín,
judías verdes, zanahoria y pimientos

Revuelto de pavo con patatas

Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

JUEVES 18

Guiso de patatas con sofrito casero,
y zanahoria

Caballa con picadillo de tomate y maíz

Ensalada de lechuga iceberg

Pan integral/ fruta fresca



VIERNES 19

Macarrones **ECO** en salsa de
tomate casera

Jamoncitos de pollo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan / Yogur natural

LUNES 22

Guiso de lentejas con zanahoria,
pimiento y cebolla

Lomo en salsa de pimientos

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MARTES 23

Arroz con pollo salteado al wok
Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan integral/ fruta fresca



MIÉRCOLES 24

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

Pan/ fruta fresca

JUEVES 25

Espirales salteadas al ajillo con perejil
Merluza en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral/ fruta fresca

VIERNES 26

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Caldereta de pollo
Patatas asadas al ajo cabañil

Pan / Yogur natural

LUNES 29

Crema de calabacín y puerro

Guiso de magro en salsa de manzana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MARTES 30

Tallarines al pomodoro

Salmón al horno con hierbas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan integral/ fruta fresca