

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE

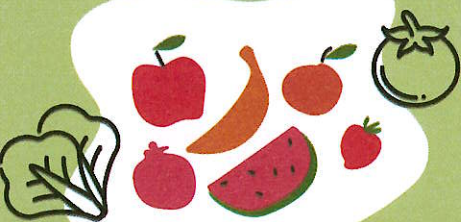


MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA

GLUP GLUP!



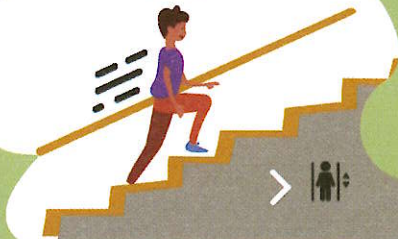
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



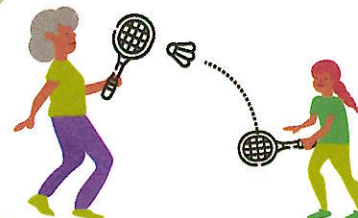
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espiraes sin gluten
con tomate casero y albahaca
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan sin gluten/ Fruta fresca

7

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan sin gluten/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera
Pan sin gluten/ Fruta fresca

9



Brócoli al ajillo
Tortilla de corro
Lechuga y remolacha
Pan sin gluten/ Yogur

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
Patata dado
Pan sin gluten/ Fruta fresca

13

Pasta sin gluten con tomate
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate
Pan sin gluten/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con ensalada
Pan sin gluten/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celíaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/ Yogur

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
Patatas bastón
Pan sin gluten/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan sin gluten/ Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Lomo al horno
con puré de papata
Pan sin gluten/ Fruta fresca

22

Pasta sin gluten salteada
al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz
Pan sin gluten/ Fruta fresca

23

Crema de verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/ Yogur

26

Macarrones sin gluten con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten/ Fruta fresca

27

Jornada JA jugar
Arroz salteado con zanahoria
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/ Helado especial



28

Alubias guisadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patata al horno con pimentón
Pan sin gluten/ Fruta fresca

29

Patatas estofadas
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan sin gluten/ Yogur

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales
con tomate casero y albahaca
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca



7

Sopa de cocido con fideos Eco
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera
Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla de corro
Lechuga y remolacha
Pan/ Yogur de soja

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
Patata dado
Pan/ Fruta fresca

13

Pasta con tomate
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con ensalada
Pan/ Fruta fresca

15

Arroz hervido con magro
Filete de caballa
con pisto
Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur de soja

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
Patatas bastón
Pan/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan integral/ Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Lomo al horno
con patata cocida
Pan/ Fruta fresca

22



Coditos salteados
al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur de soja

26



Macarrones Eco con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas
Pan/ Fruta fresca

27

Jornada ja jugar
Arroz salteado con zanahoria
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan/ Postre especial sin alérgenos



28

Alubias guisadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patata al horno con pimentón
Pan/ Fruta fresca

29

Patatas estofadas
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur de soja

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales
con tomate casero y albahaca
Filete de lomo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

7

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

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera
Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla deorro
Lechuga y remolacha
Pan/ Yogur de soja

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
Patata dado
Pan/ Fruta fresca

13

Pasta con tomate
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con ensalada
Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur de soja

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Pollo al horno con cebollita
Patatas bastón
Pan/ Fruta fresca

20

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

21

Coditos salteados
al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

22



Lentejas Eco con verduras
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur de soja

23

26

Macarrones Eco con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas
Pan/ Fruta fresca

27

Jornada ja jugar
Arroz salteado con zanahoria
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan/ Postre especial sin alérgenos



28

Alubias guisadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patata al horno con pimentón
Pan/ Fruta fresca

29

Patatas estofadas
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur de soja

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales sin huevo
con tomate casero y albahaca
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

7

Sopa de cocido con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera
Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Filete de lomo a la plancha
Lechuga y remolacha
Pan/ Yogur

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
Patata dado
Pan/ Fruta fresca

13

Pasta sin huevo con tomate
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Pechuga de pavo a la plancha
con ensalada
Pan/ Fruta fresca

15

Arroz hervido con magro
Filete de caballa
con pisto
Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
Patatas bastón
Pan/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan integral/ Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Lomo al horno
con puré de papata
Pan/ Fruta fresca

22



Pasta sin huevo salteada
al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Contramuslo de pollo al horno
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

26

Macarrones sin huevo con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas
Pan/ Fruta fresca

27

Jornada Ja Jugar
Arroz salteado con zanahoria
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan/ Postre especial sin alérgenos



28

Alubias guisadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patata al horno con pimentón
Pan/ Fruta fresca

29

Patatas estofadas
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales con tomate casero y albahaca
Revuelto de huevo con verduras
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca



7

Sopa de verduras con fideos Eco
Garbanzos con patata, col,
y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Gallo al horno
con patata panadera

Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla de correo
Lechuga y remolacha

Pan/ Yogur

12

Judías verdes rehogadas
Revuelto de huevo
con patata dado

Pan/ Fruta fresca

13

Pasta con tomate
Rabas a la romana
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con ensalada

Pan/ Fruta fresca

15

Arroz hervido con verduras
Filete de caballa
con pisto

Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Huevos cocidos al horno con tomate
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

19

Brócoli salteado con zanahoria
Bacalao al horno
Patatas bastón

Pan/ Fruta fresca

20

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con patata, col,
y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

21

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

22



Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur

23

26



Macarrones Eco con tomate
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

27

Jornada ya jugar
Arroz salteado con zanahoria
Huevos revueltos
Lechuga y zanahoria
Pan/ Helado especial



Alubias guisadas con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patata al horno con pimentón

Pan/ Fruta fresca

28

Patatas a la marinera
Tortilla francesa con calabacín
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

29

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

30

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales con tomate casero y albahaca
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca



7

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

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera

Pan integral/ Fruta fresca

9

Lentejas estofadas
Tortilla de corro
Lechuga y remolacha

Pan/ Yogur



12

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo en salsa de zanahoria
Patata dado

Pan/ Fruta fresca

13

Pasta con tomate
Rabas a la romana
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo

Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco

Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
Patatas bastón

Pan/ Fruta fresca

20

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

Pan integral/ Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al horno
con puré de papata

Pan/ Fruta fresca

22

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur



26

Macarrones Eco con tomate
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

Jornada a jugar

Arroz salteado con zanahoria
Twisterburger
Lechuga y zanahoria
Pan/ Helado especial

27



Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Patata al horno con pimentón

Pan/ Fruta fresca

28

Patatas a la marinera
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

29

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

30

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espiraes salteados con york
Hamburguesa a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6

Arroz rehogado con verduritas
Merluza al ajillo
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca



7

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera

Pan integral/ Fruta fresca



9

Brócoli al ajillo
Tortilla de corro
Lechuga y remolacha

Pan/ Yogur

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo al estilo Thay
Patata dado

Pan/ Fruta fresca

13

Pasta aglio olio
Rabas a la romana
Lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

14

Crema de calabacín
Tortilla francesa
con loncha de pavo

Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Albóndigas con salsa de cebolla - Burger meat
Patatas bastón

Pan/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan integral/ Fruta fresca

21

Arroz con champiñones
Salchichas al horno
con puré de papata

Pan/ Fruta fresca

22

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Crema de verduras
Revuelto de bacón
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur

26

Macarrones Eco salteados con chorizo
(sin tomate)
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y aceitunas
Pan/ Fruta fresca

Jornada a jugar

Pokeball
Twisterburger
Lechuga y zanahoria
Pan/ Helado especial



27

Fabada asturiana
Lacón braseado
Patata al horno con pimentón

Pan/ Fruta fresca

28

Patatas estofadas
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

29

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de maíz

Pan/ Yogur

30

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales con tomate casero y albahaca
Hamburguesa a la española - Burger meat
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca



7

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera

Pan integral/ Fruta fresca

9

Lentejas estofadas
Tortilla de correo
Lechuga y remolacha

Pan/ Yogur



12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo al estilo Thay
Patata dado

Pan/ Fruta fresca

13

Canelones al graten
Rabas a la romana
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo

Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Albóndigas con salsa de cebolla - Burger meat
Patatas bastón

Pan/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan integral/ Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas al horno
con puré de papata

Pan/ Fruta fresca

22

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de bacón
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur



26

Macarrones Eco con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca



27

Jornada a jugar

Pokeball
Twisterburger
Lechuga y zanahoria
Pan/ Postre especial sin alérgenos



28

Fabada asturiana
Lacón braseado
Patata al horno con pimentón

Pan/ Fruta fresca

29

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur

30

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Triturado de verduras, patata y ternera

Triturado de fruta

6

Triturado de verduras, arroz y pescado

Triturado de fruta

7

Triturado de verduras, legumbre y ternera

Triturado de fruta

8

Triturado de verduras, patata y pollo

Triturado de fruta

9

Triturado de verduras, legumbre y huevo



Triturado de fruta

12

Triturado de verduras, patata y cerdo

Triturado de fruta

13

Triturado de verduras, arroz y pescado

Triturado de fruta

14

Triturado de verduras, legumbre y huevo

Triturado de fruta

15

Triturado de verduras, arroz y pescado

Triturado de fruta

16

Triturado de verduras, patata y pollo

Triturado de fruta

19

Triturado de verduras, patata y ternera

Triturado de fruta

20

Triturado de verduras, legumbre y pollo

Triturado de fruta

21

Triturado de verduras, arroz y cerdo

Triturado de fruta

22

Triturado de verduras, patata y pescado

Triturado de fruta

23

Triturado de verduras, legumbre y huevo

Triturado de fruta

26

Triturado de verduras, patata y pescado

Triturado de fruta

27

Triturado de verduras, arroz y pollo

Triturado de fruta



28

Triturado de verduras, legumbre y cerdo

Triturado de fruta

29

Triturado de verduras, patata y pollo

Triturado de fruta

30

Triturado de verduras, patata y pescado

Triturado de fruta

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales con tomate casero y albahaca
Hamburguesa a la española - Burger meat
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6



Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
con patatitas

Pan integral/ Fruta fresca

7

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera

Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla deorro
Lechuga y remolacha

Pan/ Yogur

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo al estilo Thay
Patata dado

Pan/ Fruta fresca

13

Canelones al graten
Rabas a la romana
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de jamón york

Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco

Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur

16

19

Brócoli gratinado
Albóndigas con salsa de cebolla - Burger meat
Patatas bastón

Pan/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan integral/ Fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas al horno
con puré de papata

Pan/ Fruta fresca

22



Coditos salteados con york
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de bacón
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur

26



Macarrones Eco con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

27

Jornada a jugar

Pokeball
Twisterburger
Lechuga y zanahoria

Pan/ Helado especial



28

Fabada asturiana
Lacón braseado
Patatas con pimentón

Pan/ Fruta fresca

29

Patatas a la marinera
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
con patatas fritas

Pan/ Yogur

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales con tomate casero y albahaca
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca



7

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

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

9

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha



Pan/ Yogur desnatado

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo al estilo Thay
con lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

13

Pasta con tomate
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo

Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco

Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur desnatado

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca

20

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

Pan integral/ Fruta fresca

21

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

22



Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur desnatado

23

26

Macarrones Eco con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

Jornada ya jugar

Pokeball
Pechuga de pavo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur desnatado



27

Alubias guisadas con verduras
Lacón braseado
Patata al horno con pimentón

Pan/ Fruta fresca

28

Patatas a la marinera
Pollo al horno con manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

29

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur desnatado

30

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales con tomate casero y albahaca
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan/ Fruta fresca

6



Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

7

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

Pan/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha

Pan/ Yogur desnatado

12

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo con zanahoria
con lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

13

Pasta con tomate
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo

Pan/ Fruta fresca

15

Día Internacional del Celiaco

Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur desnatado

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate

Pan/ Fruta fresca

20

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

Pan integral/ Fruta fresca

21

Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

22



Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan/ Yogur desnatado

23

26



Macarrones Eco con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

27

Jornada ya jugar

Arroz salteado con zanahoria
Pechuga de pavo
Lechuga y zanahoria
Pan/ Yogur desnatado



28

Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Patata al horno con pimentón

Pan/ Fruta fresca

29

Patatas a la marinera
Pollo al horno con manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur desnatado

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Champiñones salteados
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca

6



Verduras al grill
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

7

Sopa de cocido con fideos Eco
Garbanzos con col, zanahoria
pollo y ternera
Pan integral/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas (s/patata)
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan integral/ Yogur natural

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
con lechuga y aceitunas
Pan integral/ Fruta fresca

13

Crema de zanahoria (s/patata)
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo
Pan integral/ Fruta fresca

15

Salteado de verduras con magro
Filete de caballa
con pisto
Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco
Crema de calabacín (s/patata)
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con col, zanahoria
pollo y ternera
Pan integral/ Fruta fresca

21

Espinacas con tomate
Lomo al horno
con ensalada
Pan integral/ Fruta fresca

22



Calabacín a la plancha
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural

26

Champiñones rehogados con cebollita
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas
Pan integral/ Fruta fresca

27

Jornada a jugar
Verduras salteadas con york
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural



28

Alubias guisadas con verduras
Lacón braseado
con ensalada
Pan integral/ Fruta fresca

29

Coliflor al ajillo
Pollo al horno con manzana
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada (s/patata)
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan integral/ Yogur natural

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Champiñones salteados
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

6



Verduras al grill
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

7

Sopa de cocido con fideos Eco
Garbanzos con col, zanahoria
pollo y ternera

Pan integral/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas (s/patata)
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha

Pan integral/ Yogur de soja

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
con lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

13

Crema de zanahoria (s/patata)
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

15

Salteado de verduras con magro
Filete de caballa
con pisto

Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco

Crema de calabacín (s/patata)
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur de soja

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con col, zanahoria
pollo y ternera

Pan integral/ Fruta fresca

21

Espinacas con tomate
Lomo al horno
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

22



Calabacín a la plancha
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Yogur de soja

26

Champiñones rehogados con cebollita
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

27

Jornada a jugar
Verduras salteadas
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur de soja



28

Alubias guisadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

29

Coliflor al ajillo
Pollo al horno con manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada (s/patata)
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan integral/ Yogur de soja

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

6



7

8

9

Champiñones salteados
Revuelto de huevo con verduritas
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

Verduras al grill
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

Sopa de verduras con fideos Eco
Garbanzos con col,
y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

Crema de hortalizas (s/patata)
Gallo al horno
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca



Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha

Pan integral/ Yogur natural

12

13

14

15

16

Judías verdes rehogadas
Revuelto de huevo
con lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

Crema de zanahoria (s/patata)
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

Salteado de verduras
Filete de caballa
con pisto

Pan integral/ Fruta fresca

Día Internacional del Celiaco
Crema de calabacín (s/patata)
Huevos cocidos al horno con tomate
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural

19

20

21

22

23

Brócoli salteado con zanahoria
Abadejo al horno
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con col,
y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

Espinacas con tomate
Tortilla francesa
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

Calabacín a la plancha
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca



Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Yogur natural

26

27

28

29

30

Champiñones rehogados con cebollita
Merluza al horno con ajito
Lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

Jornada ya jugar
Verduras salteadas
Huevos revueltos
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural



Alubias guisadas con verduras
Caballa en salsa de tomate
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

Coliflor al ajillo
Tortilla francesa con calabacín
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

Crema de calabaza asada (s/patata)
Salmón al horno
Ensalada de tomate y maíz

Pan integral/ Yogur natural

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Champiñones salteados
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

6



Verduras al grill
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

7

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

Pan integral/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas (s/patata)
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

9



Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha

Pan integral/ Yogur natural

12

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo en salsa de zanahoria
con lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

13

Crema de zanahoria (s/patata)
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo

Pan integral/ Fruta fresca

15

Salteado de verduras
Filete de caballa
con pisto

Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco

Crema de calabacín (s/patata)
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

20

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

Pan integral/ Fruta fresca

21

Espinacas con tomate
Filete de pollo al horno
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

22



Calabacín a la plancha
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Yogur natural

26

Champiñones rehogados con cebollita
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

27

Jornada a jugar
Verduras salteadas
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural



28

Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

29

Coliflor al ajillo
Pollo al horno con manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada (s/patata)
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan integral/ Yogur natural

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Champiñones salteados
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

6

Verduras al grill
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

7

Sopa de ave con fideos s/trazas de soja
Ternera hervida con col,
pollo y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

8

Crema de hortalizas (s/patata)
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

9



Brócoli al ajillo
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha

Pan integral/ Yogur natural

12

Consomé de verduras (sin legumbres)
Magro de cerdo en salsa de zanahoria
con lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

13

Crema de zanahoria (s/patata)
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

14

Pisto de verduras
Tortilla francesa
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

15

Salteado de verduras con magro
(sin jud.verdes)
Filete de caballa
con pisto

Pan integral/ Fruta fresca

16

Día Internacional del Celiaco

Crema de calabacín (s/patata)
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur natural

19

Brócoli salteado con zanahoria
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate

Pan integral/ Fruta fresca

20

Sopa de ave con fideos s/trazas de soja
Ternera hervida con col,
pollo y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

21

Espinacas con tomate
Lomo al horno
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

22

Calabacín a la plancha
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan integral/ Fruta fresca

23

Crema de verduras (s/patata)
Revuelto de huevo
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Yogur natural

26

Champiñones rehogados con cebollita
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas

Pan integral/ Fruta fresca

27

Jornada ya jugar
Verduras salteadas (sin jud.verdes)
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Yogur natural



28

Crema de puerro y calabacín (s/patata)
Cinta de lomo a la plancha
con ensalada

Pan integral/ Fruta fresca

29

Coliflor al ajillo
Pollo al horno con manzana
Lechuga y zanahoria

Pan integral/ Fruta fresca

30

Crema de calabaza asada (s/patata)
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz

Pan integral/ Yogur natural

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espiraes integrales
con tomate casero y albahaca
Hamburguesa a la española - Burger meat
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

6



Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

7

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

8

Crema de hortalizas
Jamoncitos de pollo al ajillo
con patata panadera
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

9



Lentejas estofadas
Tortilla de corro
Lechuga y remolacha
Pan integral/ Yogur de soja

12

Judías verdes rehogadas
Magro de cerdo al estilo Thay
Patata dado
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

13

Canelones al graten
Rabas a la romana
Lechuga y tomate
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

14

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa
con loncha de pavo
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

15

Día Internacional del Celiaco
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur de soja

16

19

Brócoli salteado con zanahoria
Albóndigas con salsa de cebolla - Burger meat
Patatas bastón
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

21

Arroz integral con salsa de tomate
Salchichas al horno
con puré de papata
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

22



Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

23

Lentejas Eco con verduras
Revuelto de bacón
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur de soja

26

Macarrones integrales con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y aceitunas
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

27

Jornada ya jugar
Arroz salteado con zanahoria
Twisterburger
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Yogur de soja



28

Fabada asturiana
Lacón braseado
Patata al horno con pimentón
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

29

Patatas a la marinera
Pollo en salsa de manzana
Lechuga y zanahoria
Pan integral/ Fruta fresca*
*excepto kiwi

30

Crema de calabaza asada
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Pan integral/ Yogur de soja

* Se eliminará la patata y la zanahoria en todas las elaboraciones

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

Espirales integrales
con tomate casero y albahaca (s/zanahoria)
Filete de ternera a la plancha
Lechuga y aceitunas
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

6



Arroz rehogado con verduritas (s/zanahoria),
Merluza en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

7

Sopa de ave con fideos Eco
Garbanzos con col,
pollo y ternera
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

8

Brócoli salteado
Jamoncitos de pollo al ajillo
con lechuga y tomate
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

9



Lentejas estofadas
(s/patata, zanahoria)
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Yogur de soja

12

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha
con lechuga y aceitunas
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

13

Pasta integral con tomate (s/zanahoria)
Merluza al horno con ajito
Lechuga y tomate
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

14

Alubias pintas con verdura
(s/patata, zanahoria)
Tortilla francesa
con ensalada (s/zanahoria)
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

15

Arroz hervido con verduritas
Filete de caballa
con pisto
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

16

Día Internacional del Celiaco
Calabacín a la plancha
Filete de pollo al limón
Lechuga y maíz
Yogur de soja

19

Brócoli al ajoarriero
Ternera al horno con cebollita
con lechuga y tomate
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

20

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con col,
pollo y ternera
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

21

Arroz integral con salsa de tomate
(s/zanahoria)
Filete de pollo al horno
con ensalada (s/zanahoria)
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

22



Coditos salteados al ajillo con calabacín
Filete de merluza al horno
Lechuga y maíz
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

23

Lentejas Eco con verduras
(s/patata, zanahoria)
Revuelto de huevo
Lechuga y remolacha
Yogur de soja

26

Macarrones integrales con tomate
(s/zanahoria)
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y aceitunas
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

27

Jornada ya jugar

Arroz salteado con ajito
Pechuga de pavo en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Yogur de soja



28

Alubias guisadas con verduras
(s/patata, zanahoria)
Filete de ternera a la plancha
con ensalada (s/zanahoria)
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

29

Coliflor al ajillo
Pollo al horno
Lechuga y remolacha
Fruta fresca*
*excepto manzana, plátano

30

Judías verdes rehogadas con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Ensalada de tomate y maíz
Yogur de soja