serunion educa

MENÚ: SIN CERDO

CTH COLEGIOS GIJÓN-SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 Judías verdes con patatas Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca	12 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	13 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca	14 Crema de zanahoria Guiso de ternera Pan ecológico Yogur ecológico	15 Alubias blancas estofadas Merluza empanada con ensalada variada Pan del día Fruta fresca
18 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Pan ecológico Yogur ecológico	19 Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan del día Fruta fresca	20 Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas Pan del día Fruta fresca	21 Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde con verduras salteadas Pan del día Fruta fresca	22 Sopa de letras Filete ruso de ternera con ensalada variada Pan del día Fruta fresca
25 Crema de verduras Crujiente de bacalao con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	26 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca	27 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Pan ecológico Yogur ecológico	28 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	29 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil y verduras vapor Pan del día Fruta fresca

serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es