serunion educa

MENÚ: BASAL

CTH COLEGIOS GIJÓN-MAYO 2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>*FESTIVO* | 2<br>*NO LECTIVO* |
| 5<br>Crema de verduras<br>Crujiente de bacalao con arroz pilaf<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 6<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa de york con ensalada variada<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 7<br>***MENÚ ECOLÓGICO***<br>Crema de calabacín ECO<br>Hamburguesa mixta ECO al horno con ensalada de lechuga<br>Pan ECO<br>Yogur natural ECO | 8<br>Sopa de cocido con fideos<br>Carne y verduras de cocido<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 9<br>Arroz a banda<br>Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y tomate<br>Pan del día<br>Fruta fresca |
| 12<br>Lazos aglio e olio<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 13<br>***MENÚ ECOLÓGICO***<br>Lentejas estofadas ECO<br>Escalope de pollo a la miel ECO con lechuga<br>Pan ECO<br>Yogur ECO | 14<br>Crema de brócoli<br>Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 15<br>Alubias pintas con arroz<br>Abadejo en salsa de puerros con verduritas<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 16<br>Repollo al ajoarriero<br>Tortilla de patata con ensalada variada<br>Pan del día<br>Fresas<br>DÍA NACIONAL DEL CELÍACO |
| 19<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Caballa en escabeche con verduritas<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 20<br>Lentejas a la hortelana<br>Tortilla de patata con ensalada de tomate<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 21<br>***MENÚ ECOLÓGICO***<br>Crema de zanahorias ECO<br>Guiso de ternera ECO con lechuga<br>Pan ECO<br>Yogur ECO | 22<br>Sopa de cocido con fideos<br>Carne y verduras de cocido<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 23<br>*NO LECTIVO* |
| 26<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Merluza en salsa de curry con verduritas<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas en salsa con arroz<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 28<br>Fabada asturiana<br>Abadejo con tomate con ensalada de lechuga<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 29<br>Sopa de ave con fideos<br>Tortilla de patata con ensalada variada<br>Pan del día<br>Fruta fresca | 30<br>***MENÚ ECOLÓGICO***<br>Lentejas estofadas ECO<br>Guiso de pollo ECO con lechuga<br>Pan del día ECO<br>Yogur natural ECO |

serunion educa

# CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

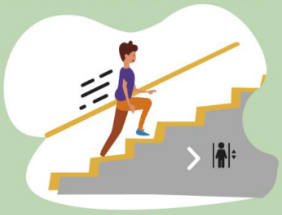
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

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:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · seu · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es