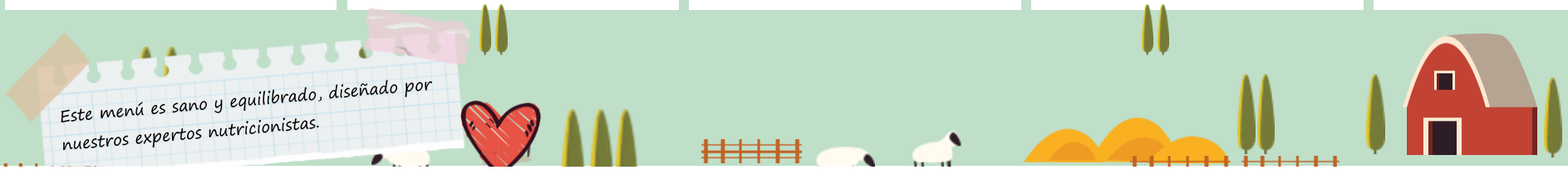
serunion educa

dieta sin grasa

ABRIL 2025---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Garbanzos con acelgas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**02** Arroz con verduras Pechuga de pavo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	**03** Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**04** Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
07 Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**08** Crema de judías verdes Filetes de pollo al horno Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco	**09** Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Espirales con calabacín Filetes de San Pedro con verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**11** Estofado de lentejas Pechuga de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
14 SEMANA SANTA	**15** SEMANA SANTA	**16** SEMANA SANTA	**17** SEMANA SANTA	**18** SEMANA SANTA
21 NO LECTIVO	**22** Alubias blancas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	**23** Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Lentejas estofadas Revuelto de huevo,patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	**25** Paella con verduras y pollo Filetes de San Pedro Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
28 Sopa de ave con lluvia Contramuslo de pollo asado Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	**29** Lentejas a la jardinera Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**30** Espaguetis de tomate Filetes de merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

serunion educa

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet