Dieta baja en grasa

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con calabacín y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Salmorejo Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas Revuelto de huevo,patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Paella de verduras y pollo Filetes de San Pedro en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Sopa de ave con lluvia Contramuslo de pollo asado Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Lentejas a a la jardinera Escalope de pollo la horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Espaguetis de tomate Filetes de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Cocido Extremeño Tortilla francesa Yogur y pan blanco	Gazpacho Palometa en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Lentejas guisadas de patatas Filetes de caballa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria y salsa de tomate Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Vacacines de Verano	Vacacines de Verano	Vacacines de Verano	Vacacines de Verano	Vacacines de Verano
30				
Vacacines de Verano				

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