

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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 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...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍜 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

### POSTRE

🍏 ○	🥛 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

VACACIONES DE VERANO

**4**
**5**
**6**
**7**
**1**

VACACIONES DE VERANO

**8**
**11**
**12**
**13**
**14**
**15**

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Crema de verduras  
(acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)  
Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**18**
**19**
**20**
**21**
**22**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)  
Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)  
Salchichas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza rebozada (huevo líquido, harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**25**
**26**
**27**
**28**
**29**

Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby y patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)  
Palometa a la andaluza (Palometa, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y  
SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar  
al personal de SERUNION, la información  
de sustancias que puedan causar alergias o  
intolerancias

VACACIONES DE VERANO

**4**
**5**
**6**
**7**
**8**

VACACIONES DE VERANO

**11**
**12**
**13**
**14**
**15**

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Crema de verduras  
(acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)  
Medallón de salmón al horno con ensalada  
de lechuga y cebolla  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**18**
**19**
**20**
**21**
**22**

Arroz con verduras (arroz, calabacín,  
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,  
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras  
(calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)

Espirales Napolitana (espirales, tomate  
natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Alubias estofadas con verduras (pimiento,  
patata, cebolla, ajo, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate,  
cebolla) con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Estofado de pollo con cous cous (tacos de  
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Salchichas de cerdo a la plancha con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Merluza rebozada ( huevo líquido, harina  
de trigo, sal) con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y  
remolacha  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**25**
**26**
**27**
**28**
**29**

Crema de calabaza  
(calabaza, zanah., cebolla, patata)

Macarrones con tomate  
(cebolla, tomate, pim, ajo)

Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Arroz con salsa de  
tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo, puerro, ternera, ...)

Magro de cerdo estofado  
(pimiento, cebolla, tomate, ajo) con  
zanahorias baby y patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Palometa a la andaluza (Palometa, aceite  
de girasol, harina de trigo) con ensalada de  
lechuga y cebolla  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo  
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco / integral y agua