

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



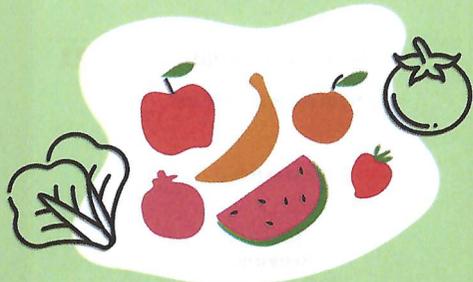
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

3

4

5

6

7

Macarrones a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Palometa en salsa de puerros (puerro,
cebolla; aceite)
ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Contramuslo de pollo en salsa con
verduritas(guisantes, judía verde, patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano

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

10

11

12

13

14

Coditos con tomate (zanah, cebolla)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y
pepino

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con zanahoria (patata,
cebolla, zanah, tomate)

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo,pimiento,cebolla,tomate)

Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias con verduras (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Jamoncitos de pollo al limón (limón,
cebolla,aceite)

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

17

18

19

20

21

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,

Merluza en salsa verde con guisantes
(cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) y
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras y
hortalizas(aceugas,Jud.ver.,puerro,calabaza,

Estofado de pollo con patatas
(cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
lechuga, naranja y manzana

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MENÚ FIN DE CURSO

Perrito caliente completo

Patatas fritas

Natillas
Refrescos

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, 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*