

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, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS**

1
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
Salchichas frescas de cerdo plancha con cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

3
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

4
Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9
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

10
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11
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

14
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,
Gallo san Pedro a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18
Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)
Estofado de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

21
Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22
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

23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga,manzana y naranja
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25
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

28
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

29
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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