

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

2

VACACIONES DE VERANO

3

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

4

Crema de verduras (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, p

Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

5

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

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

6

VACACIONES DE VERANO

9

VACACIONES DE VERANO

10

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Tortilla francesa (huevo líquido) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

Magro de cerdo en salsa con verduritas (zanahoria, guisante, jud.verd, patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y natillas
Pan blanco / integral y agua

16

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

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

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

19

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Filete de palometa encebollada al horno (cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Salmón al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

23

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24

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

25

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

26

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

27

30



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