

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:



FEBRERO 2025

BASAL

NTRA SÑA DEL ROSARIO

LUNES

3

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

MARTES

4

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

Salchichas frescas a la plancha con cous cous

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

5

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

6

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

VIERNES

7

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

Tortilla francesa
Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

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

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

11

Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Magro de cerdo con salsa de verduritas (zanahoria, cebolla, pimientos...)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

12

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

JUEVES

13

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

14

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

17

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

MARTES

18

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

MIÉRCOLES

19

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

20

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

VIERNES

21

Arroz con salsa de tomate (tomate trit nat, ajo, aceite)

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

24

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

MARTES

25

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

26

Crema de verduras y hortalizas (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

JUEVES

27

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

28

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

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

**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