

# 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 PUEDES, 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:



**MARTES 1**  
Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,  
  
Limanda a la romana  
con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 2**  
Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)  
  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)  
Patata cocida  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 3**  
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 4**  
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
  
Palometa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 7**  
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 8**  
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 9**  
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa  
  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 10**  
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 11**  
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 y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 14**  
  
**SEMANA SANTA**

**MARTES 15**  
  
**SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES 16**  
  
**SEMANA SANTA**

**JUEVES 17**  
  
**SEMANA SANTA**

**VIERNES 18**  
  
**SEMANA SANTA**

**LUNES 21**  
  
**SEMANA SANTA**

**MARTES 22**  
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

**MIÉRCOLES 23**  
Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa  
  
Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 24**  
Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)  
  
Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 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

**LUNES 28**  
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 29**  
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 30**  
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

*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**