

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



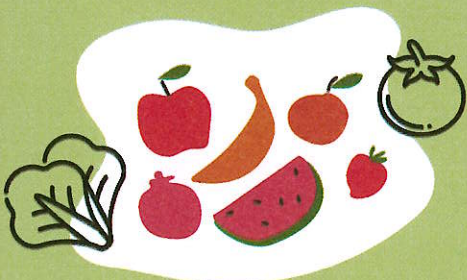
INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



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

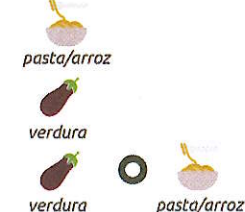
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



Para cenar puedo comer
como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



Para cenar puedo
comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:



MAYO 2025

BASAL

NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO

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

LUNES

5

no lectivo

MARTES

6

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

MIÉRCOLES

7

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

8

FESTIVO

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

VIERNES

2

NO LECTIVO

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

12

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

MARTES

13

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

14

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)
Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

20

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

21

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

JUEVES

22

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

23

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

26

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

MARTES

27

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

MIÉRCOLES

28

Paella de pollo (pollo, zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

29

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

VIERNES

30

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua