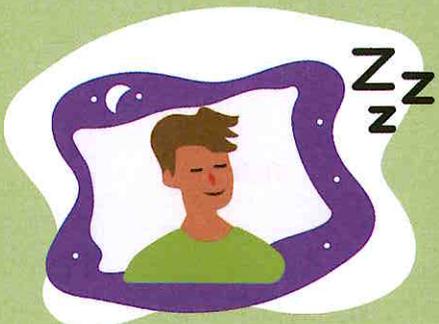


CrEa tu Rutina Saludable En Familia



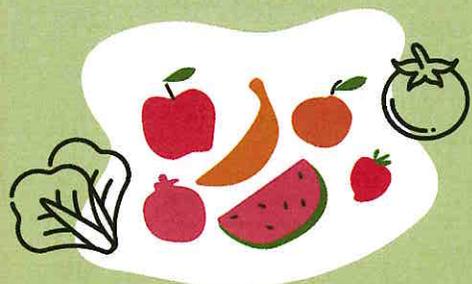
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

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

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

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

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

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

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria,
cebolla, pimientos...)
con zanahoria baby
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana
(nim.rojo.nim.verde.cebolla.tomate)

Alubias pintas estofadas con chorizo
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde.

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

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

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lenguadina a la andaluza (Lenguadina,
aceite de girasol, harina de trigo)
con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / integral y agua

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,

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

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

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

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

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

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

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

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con
ensalada de lechuga y tomate
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**