

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

		<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate nat) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin lactosa</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estremitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Lomo de sjonía al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11
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

18
Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25

VACACIONES DE NAVIDAD

5
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

12
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19
Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)

Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

VACACIONES DE NAVIDAD

6
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

FESTIVO

13
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

VACACIONES DE NAVIDAD

7
Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

NO LECTIVO

14
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

VACACIONES DE NAVIDAD

8
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

15
Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 22
Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...)

Pizza de jamón y queso
Patatas fritas
Postre especial sin frutos secos

29

VACACIONES DE NAVIDAD