

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



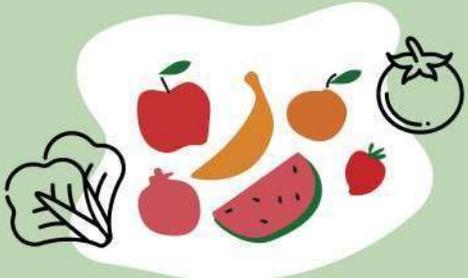
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		no lectivo		no lectivo	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Salchichas frescas a la plancha con cous cous</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patata,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,</p> <p>Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 18		JUEVES	20	VIERNES	21
<p>Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>		<p>Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate)</p> <p>Perrito caliente</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas o fruta fresca</p> <p>Refrescos</p>		FESTIVO		VACACIONES DE VERANO	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO				VACACIONES DE VERANO			
LUNES	30	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>		<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>					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Garbanzos con arroz (garbanzos, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>5</p> <p>no lectivo</p>	<p>6</p> <p>no lectivo</p>
<p>9</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con arroz blanco</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patata,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva)</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>12</p> <p>Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado,</p> <p>Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>
<p>16</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Magro de cerdo al horno (ajo, aceite) con zanahoria baby</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>18</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>Gazpacho(pimiento,pan sin gluten ,ajo,tomate)</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Refrescos</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>
<p>24</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>28</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>		