

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

3

4

5

6

7

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

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

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

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

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

Palometa en salsa de puerros (puerro,
cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo en salsa con
verduritas(guisantes, judía verde, patata)

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

10

11

12

13

14

Coditos con tomate (zanah, cebolla)

Lentejas estofadas con zanahoria (patata,
cebolla, zanah, tomate)

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

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

Alubias con verduras (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y
pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo,pimiento,cebolla,tomate)
Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jamoncitos de pollo al limón (limón,
cebolla,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

17

18

19

20

21

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

Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

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

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo
y verde)

MENÚ FIN DE CURSO

Perrito caliente completo

Merluza en salsa verde con guisantes
(cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) y
zanahoria baby salteada
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

Estofado de pollo con patatas
(cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
lechuga, naranja y manzana

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Patatas fritas

Natillas
Refrescos

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Macarrones sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

4
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Contramuslo de pollo en salsa con verduras(guisantes, judía verde, patata)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

5
Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

6
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

7
Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

10
Coditos sin gluten con tomate (zanah, cebolla)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

11
Garbanzos estofados con zanahoria (patata, cebolla, zanah, tomate)

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate)
Patata dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

13
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

14
Alubias con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Jamoncitos de pollo al limón (limón, cebolla,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

17
Espirales sin gluten gratinados (tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) y zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

18
Garbanzos estofados con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

19
Crema de verduras y hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,c

Estofado de pollo con patatas (cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

20
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) lechuga, naranja y manzana

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

21
MENÚ FIN DE CURSO
Cinta de lomo a la plancha

Patatas fritas

Natillas
Refrescos

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO.

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Macarrones a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Palometa en salsa de puerros (puerro,
cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

Coditos con tomate (zanah, cebolla)
Salmón al horno con ensalada de lechuga y
pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

Espirales con salsa de tomate
(tomate,ajo,cebolla,pim)
Merluza en salsa verde con guisantes
(cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) y
zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24

VACACIONES DE VERANO

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

4

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla,
patata)
Contramuslo de pollo en salsa con
verduritas(guisantes, judía verde, patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Lentejas estofadas con zanahoria (patata,
cebolla, zanah, tomate)
Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

25

VACACIONES DE VERANO

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

5

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

12

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)
Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo,pimiento,cebolla,tomate)
Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

Crema de verduras y
hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,c
Estofado de pollo con patatas
(cebolla,tomate,pimiento,patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

VACACIONES DE VERANO

6

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo
y verde)
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
lechuga, naranja y manzana
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

VACACIONES DE VERANO

7

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

14

Alubias con verduras (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
Jamoncitos de pollo al limón (limón,
cebolla,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO
Cinta de lomo a la plancha

Patatas fritas

Yogur de soja
Refrescos

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

Palometa en salsa de puerros (puerro,
cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

Coditos con tomate (zanah, cebolla)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y
pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

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

Merluza en salsa verde con guisantes
(cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) y
zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24

VACACIONES DE VERANO

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

4

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

Contramuslo de pollo en salsa con
verduritas(guisantes, judía verde, patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Lentejas estofadas con zanahoria (patata,
cebolla, zanah, tomate)

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25

VACACIONES DE VERANO

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

5

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

12

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo,pimiento,cebolla,tomate)
Patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

Estofado de pollo con patatas
(cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

VACACIONES DE VERANO

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

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

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo
y verde)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
lechuga, naranja y manzana

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

VACACIONES DE VERANO

7

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

14

Alubias con verduras (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Jamoncitos de pollo al limón (limón,
cebolla,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Perrito caliente completo

Patatas fritas

Natillas
Refrescos

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <p>Macarrones a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa con verduritas(guisantes, judía verde, patata)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Arroz con salsa de tomate (tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>Coditos con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Lentejas estofadas con zanahoria (patata, cebolla, zanah, tomate)</p> <p>Tortilla francesa calabaza salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud Patata dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Arroz con salsa de tomate (tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Alubias con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón (limón, cebolla,aceite) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) y zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,c</p> <p>Estofado de pollo con patatas (cebolla,tomate,pimiento,patata)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) lechuga, naranja y manzana</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Perrito caliente completo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas Refrescos</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <p>VACACIONES DE VERANO</p> | <p>VACACIONES DE VERANO</p> | <p>VACACIONES DE VERANO</p> | <p>VACACIONES DE VERANO</p> | <p>VACACIONES DE VERANO</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

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