

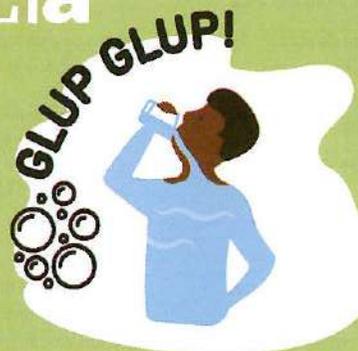
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



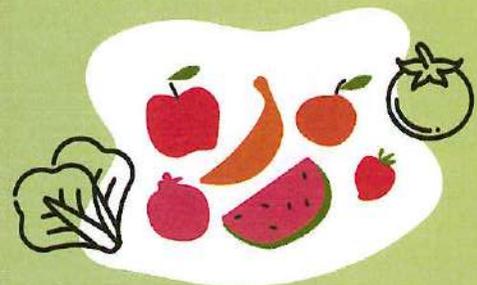
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEDES, 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/arrow
pasta/arrow	verdura
legumbres	verdura pasta/arrow

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:



MARTES 1

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

Limanda a la romana
con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

Estofado de cerdo a la jardinera(zana.,guisante,coliflor,patata,jud.
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

VIERNES 4

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

Paiometa encebollada (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / Integral y agua

LUNES 7

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 8

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 9

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

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

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / Integral y agua

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

MIÉRCOLES 23

Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

JUEVES 24

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

VIERNES 25

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 28

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

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

MARTES 29

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

Salchichas frescas a la plancha con cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

MIÉRCOLES 30

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano
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

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>Alubias pintas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,</p> <p>Limanda al horno (aceite, ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) Patata cocida Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>Espirales sin gluten agli-olio</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Alubias 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 sin gluten y agua</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,lud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural</p> <p>Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>SEMANA SANTA</p>	<p>SEMANA SANTA</p>	<p>SEMANA SANTA</p>	<p>SEMANA SANTA</p>	<p>SEMANA SANTA</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>SEMANA SANTA</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>Crema de verduras (acelgas,lud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate natural</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>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>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</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. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	

MARTES 1

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

Limanda a la romana
con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

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

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

JUEVES 3

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

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

VIERNES 4

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

Palometa encebollada (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

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 8

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 9

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

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

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

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

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

MIÉRCOLES 23

Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 25

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 28

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

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 29

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

Salchichas frescas a la plancha con cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 30

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
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

MARTES 1

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

Limanda a la romana
con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

MIÉRCOLES 2

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
Patata cocida
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

JUEVES 3

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

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

VIERNES 4

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

Palometa encebollada (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

LUNES 7

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
*excepto fruta pelo

MARTES 8

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
*excepto fruta pelo

MIÉRCOLES 9

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

JUEVES 10

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

VIERNES 11

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga, y zanahoria
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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
*excepto fruta pelo

MIÉRCOLES 23

Crema de verduras con picatostes (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

JUEVES 24

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

VIERNES 25

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

LUNES 28

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

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

MARTES 29

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

Salchichas frescas en salsa con cous cous
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

MIÉRCOLES 30

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

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

