

# 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.**



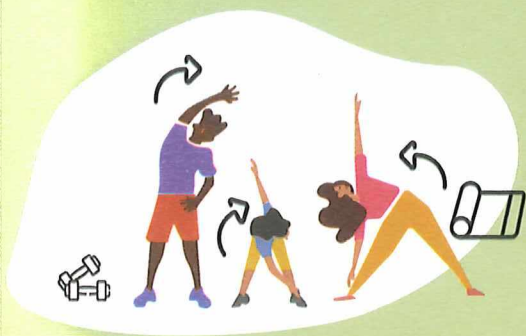
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:







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

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**13**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
406,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
635,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
532,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,5g - HC:58,4g

**MARTES**

**7**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Zanahorias baby rehogadas

Tortilla francesa

Ensalada de tomate  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
664,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,7g - HC:71,2g

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
600,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
811,9Kcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)

Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
538,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:12,1g - HC:83,4g

**MIERCOLES**

**1**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
566,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
609,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
599,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,9g

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
629,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:93,5g

**MIERCOLES**

**29**

Crema de verdura con picatostes  
Brócoli salteado (cebolla, aceite)

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
569,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:18,3g - HC:79,3g

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
566,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
533,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
609,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
893,4Kcal - Prot:36,2g - Lip:37,0g - HC:96,1g

**JUEVES**

**30**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)

Guisantes salteados (ajo, aceite)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
506,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g

**VIERNES**

**3**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Champiñon salteado (ajo, aceite)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
578,1Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

**VIERNES**

**10**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
657,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

**VIERNES**

**17**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo

(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
530,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:79,5g

**VIERNES**

**24**

Macarrones con tomate

Menestra de verduras al vapor

Raoput de cerdo

Zanahoria salteada  
Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
664,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:17,8g - HC:92,4g

**VIERNES**

**31**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo

(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
658,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g