

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



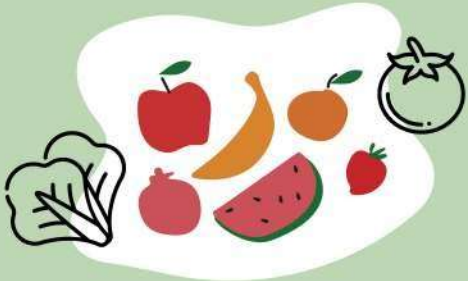
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:





MARTES

1

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

2

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

JUEVES

3

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

VIERNES

4

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

MARTES

8

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

9

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

JUEVES

10

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

VIERNES

11

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

14

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

MARTES

15

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

16

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

MARTES

22

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

23

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

JUEVES

24

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

VIERNES

25

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

LUNES

28

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

MARTES

29

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

30

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

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

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

7

MARTES

8

MIÉRCOLES

9

JUEVES

10

VIERNES

11

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

14

MARTES

15

MIÉRCOLES

16

JUEVES

17

VIERNES

18

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

21

MARTES

22

MIÉRCOLES

23

JUEVES

24

VIERNES

25

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pescado blanco, arroz, Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

28

MARTES

29

MIÉRCOLES

30

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



MARTES

1

MIÉRCOLES

2

JUEVES

3

VIERNES

4

Triturado de pescado azul lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

7

MARTES

8

MIÉRCOLES

9

JUEVES

10

VIERNES

11

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

14

MARTES

15

MIÉRCOLES

16

JUEVES

17

VIERNES

18

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

21

MARTES

22

MIÉRCOLES

23

JUEVES

24

VIERNES

25

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pavo, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

28

MARTES

29

MIÉRCOLES

30

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



MARTES

1

Triturado de pescado azul , lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

2

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

JUEVES

3

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

VIERNES

4

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

MARTES

8

Triturado de pavo , con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

9

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

JUEVES

10

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

VIERNES

11

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

14

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

MARTES

15

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

16

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

MARTES

22

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

23

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

JUEVES

24

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

VIERNES

25

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

LUNES

28

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

MARTES

29

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

MIÉRCOLES

30

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

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