

# 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:





*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**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes 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 SANDÍA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes 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**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes 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**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

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

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

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**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

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

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca