

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



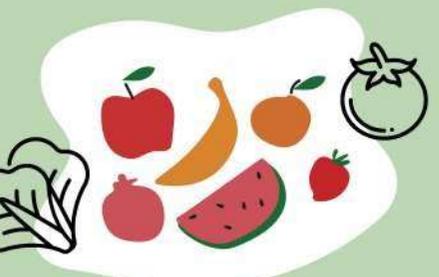
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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**

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 13

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

MARTES 14

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MIÉRCOLES 15

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

JUEVES 16

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

VIERNES 17

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

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

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca
LUNES 13

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca
MARTES 14

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca
MIÉRCOLES 15

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

Triturado de fruta fresca
JUEVES 16

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

Triturado de fruta fresca
VIERNES 17

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

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

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
 Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca
LUNES 13

Triturado de fruta fresca
MARTES 14

Triturado de fruta fresca
MIÉRCOLES 15

Triturado de fruta fresca
JUEVES 16

Triturado de fruta fresca
VIERNES 17

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

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

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
 Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca
LUNES 13

Triturado de fruta fresca
MARTES 14

Triturado de fruta fresca
MIÉRCOLES 15

Triturado de fruta fresca
JUEVES 16

Triturado de fruta fresca
VIERNES 17

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca