

# 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:



**LUNES**

3

**MARTES**

4

**MIÉRCOLES**

5

**JUEVES**

6

**VIERNES**

7

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

10

SEMANA SANTA

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

11

Crema de judías verdes (j.verde, patata,  
cebolla)

Magro de cerdo en salsa (tomate nat  
triturado, pim.verde, cebolla, zanah) con  
patatas

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

12

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con  
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

13

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

14

17

Coditos a la napolitana  
(pim.rojo, pim.verde, cebolla, tomate)

Jurel encebollado (ajo, cebolla) con  
ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

18

Alubias con patatas (patata, tomate,  
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Tortilla francesa  
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

19

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,  
cebolla)

Lomo de cerdo en salsa española (cebolla,  
tomate nat. triturado, pim.rojo, harina  
Patatas fritas

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

20

Arroz caldoso con verduras  
(zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y  
pimentón)  
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

21

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

Empanadillas de atún (empanadilla de  
atún, aceite de girasol)  
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

24

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

25

Lentejas estofadas con calabaza,  
cebolla, ajo, tomate y patata

Tortilla de patata con lechuga y maiz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

26

Crema de verduras  
(acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, p

Jamoncitos de pollo al horno  
(ajo, perejil, aceite) con patata panadera

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

27

Arroz con verduras (zanah, tomate,  
pim.rojo y verde)

Caballa con salsa de tomate (tomate,  
cebolla) con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

28

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

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:**  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y  
SANDIA.

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

*Atendiendo RL 1169/2011 puede  
solicitar al personal de SERUNION, la  
información de sustancias que puedan  
causar alergias o intolerancias*