

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



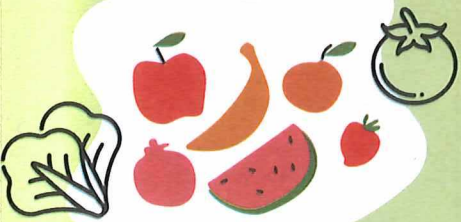
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

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

Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)  
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco / integral y agua

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

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

Judías verdes con patatas (patata, aceite)

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

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

Jurel encebollado (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz

Huevos duros con tomate (tomate nat triturado, zanah, cebolla) ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera con menestra (zanah., guisante, coliflor, patata, ju)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Jamonicos de pollo al horno (ajo, aceite, perejil) ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

San Pedro del cabo a la bañina (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

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

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

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)

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

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Jamonicos de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Merluza rebozada (harina, huevo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Salchichas frescas en salsa con verduritas (zanahoria, guisante, jud.verd, patata)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Abadejo a la bañina (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

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

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Caballa encebollada al horno (cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco / integral y agua

Huevos bella aurora (leche, tomate, harina de trigo) con ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco / integral y agua