

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA 5	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES 6	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY 7	JUDÍAS VERDES CON PATATA 8	SOPA DE COCIDO CON PASTA 9
LOMO DE CERDO EN SALSA	FILETE DE ABADJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ARROZ CON SALSA DE TOMATE 12	LENTEJAS CON VERDURAS 13	ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO 14	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA 15	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA 16
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS	GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 19	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 20	JUDÍAS VERDES CON PATATA 21	CREMA DE LENTEJAS 22	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 23
GUIZO DE POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE 26	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES 27	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA 28	ARROZ TRES DELICIAS 29	VICHYSOISSE 30
ABADJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	GUIZO DE CERDO ESTOFADO CON PERA CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA CON SALSA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

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
		verdura
		pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne
pescado	>	huevo
legumbres	>	verdura
carne	>	huevo
		pescado

POSTRE

fruta	>	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es