

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ CON SALSA DE TOMATE 2	PATATA EN BLANCO 3	BRÓCOLI CON PATATAS 4	CREMA DE CALABAZA 5	ARROZ CON SETAS 6
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	MUSLITOS DE POLLO ASADO	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	POLLO EN SALSA DE 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
ACELGAS CON PATATA 9	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 10	PATATAS ESTOFADAS 11	CREMA DE VERDURAS (SIN LEGUMBRE) 12	SOPA DE AVE CON ARROZ 13
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	MAGRO DE CERDO EN SALSA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA 16	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 17	BRÓCOLI CON PATATAS 18	CREMA DE CALABACÍN 19	SOPA DE AVE CON ARROZ 20
LOMO DE CERDO EN SALSA	FILETE DE POLLO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	POLLO AL HORNO CON ROMERO 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
23	24	25	26	27
30				

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