

# 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Nutri friends por el planeta**



Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias  
 "El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años"

Coliflor con bechamel gratinada  
 Flamenquines  
 lechuga y maíz  
 Yogur Sabor

Coliflower with bechamel au gratin  
 Breaded chicken  
 605,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:24,6g - HC:69,8g

Sopa de estrellas  
 Ragout de ternera con patatas dado  
 Pan / Fruta fresca

Noodles soup  
 Beef ragout with diced potato  
 585,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,1g - HC:67,2g

Arroz con tomate  
 Huevos cocidos con pisto manchego  
 Pan blanco/ integral  
 Pan / Fruta fresca  
 Mixed paella  
 Hard-boiled eggs with pisto  
 653,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,7g - HC:91,5g

6

7

8

9

10

Lentejas estofadas

Sopa de cocido con fideos eco

Arroz tres delicias

Crema de hortalizas

Macarrones con salsa de tomate

Filete de merluza a la romana  
 lechuga y maíz  
 Pan/ Fruta fresca  
 Stewed lentils  
 zucchini omelette

Cocido completo  
 Pan blanco/ integral.  
 Fruta fresca  
 Cooked soup with noodles  
 Full cooked

Filete de pollo empanado  
 lechuga y tomate  
 Pan blanco/ integral  
 Yogur Sabor  
 Fried rice with vegetables  
 Breaded chicken

Albóndigas de ternera en salsa con verduras y patatas  
 Pan/ fruta fresca  
 Zucchini cream  
 Meat balls stewed with vegetables

Tortilla de patatas y calabacín  
 Pan / Fruta fresca  
 Pasta with tomato sauce  
 Spanish omelette

597,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:82,3g

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g

763,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,5g - HC:96,6g

658,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:28,2g - HC:74,2g

839,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:36,6g - HC:85,7g

13

14

15

16

17

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
 Guiso de magro a la riojana  
 lechuga y zanahoria  
 Pan blanco/ integral  
 Fruta fresca  
 Broccoli sauteed  
 Lean stew

Arroz con pollo al curry  
 Caballa en salsa de tomate  
 lechuga y aceitunas  
 Pan/ fruta fresca  
 Rice with chicken  
 Mackerel in tomato sauce

Sopa de lluvia  
 Pollo con patatas al ajo cabañil  
 Yogur Sabor  
 Noodles soup  
 Stewed chicken with

Tallarines boloñesa  
 Merluza a la bilbaina  
 Tomate aliñado  
 Pan blanco/ integral  
 Pan / Fruta fresca  
 Bolognese noodles  
 Bakes hake with vegetables

Potaje de garbanos  
 Tortilla de queso  
 lechuga y maíz  
 Pan/ fruta fresca  
 Stewed cheapeas  
 Scrambled cheese

494,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,5g - HC:48,2g  
 AGS:4,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

673,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,6g - HC:85,0g  
 AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

570,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,9g - HC:75,7g  
 AGS:3,4g - Azúcares:17,4g - Sal:7,7g

839,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:36,6g - HC:85,7g  
 AGS:13,6g - Azúcares:25,7g - Sal:2,8g

686,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:88,8g  
 AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

20

21

22

23

24

FESTIVO

Coditos Bella Aurora  
 Bacalao rebozado al ajillo  
 Lechuga y zanahoria  
 Pan/ fruta fresca  
 Pasta with bechamel cream  
 Breaded cod

Sopa de cocido con fideos eco  
 Cocido completo  
 Pan blanco/ integral.  
 Yogur Sabor  
 Cooked soup with noodles  
 Full cooked

Judias verdes rehogadas  
 Pollo asado en su jugo  
 Lechuga y remolacha  
 Pan/ fruta fresca  
 Rice with sea food  
 Omelette

Lentejas con verduras  
 Tortilla francesa  
 lechuga y maíz  
 Pan blanco/ integral  
 Pan / Fruta fresca  
 Stew lentils with vegetable  
 Baked chicken

571,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,1g - HC:83,5g

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g

568,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:16,7g - HC:86,0g

716,5Kcal - Prot:43,1g - Lip:25,1g - HC:75,6g

27

28

29

30

31

Espirales aglio e olio con york

Alubias blancas con chorizo  
 Tortilla de patata

Crema de calabaza asada  
 Filete de pollo plancha con patata panadera al horno  
 Pan blanco/ integral  
 Yogur Sabor  
 Roasted pumpkin cream  
 Braised lacon

Paella de magro  
 Limanda a la Romana  
 Ensalada tomate y maíz  
 Pan/ fruta fresca  
 Lean paella with eggplant  
 Baked horse mackerel

NO LECTIVO

Lacón braseado  
 zanahoria baby salteada  
 Pan / Fruta fresca  
 Pasta with garlic  
 Grilled chicken fillet

lechuga y zanahoria  
 Pan / Fruta fresca  
 Beans stewed with "chorizo"  
 Spanish omelette

671,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:19,7g - HC:89,8g

787,9Kcal - Prot:28,0g - Lip:27,4g - HC:99,1g

521,3Kcal - Prot:13,5g - Lip:18,7g - HC:69,1g

649,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,2g - HC:86,8g