

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Alérgenos: 1 -Gluten 2- Leche y derivados 3- Huevo 4- pescado 5- Moluscos 6- Crustáceos 7 -Cacahuete 8-Frutos de cáscara 9-Soja 10- Sésamo 11- Mostaza 12-Apio 13- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos

04
TRITURADO DE VERDURA
CON HUEVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 3,14

05
TRITURADO DE LEGUMBRE
CON PESCADO
COMPOTA DE FRUTAS
Alérgenos: 1, 4,14

06
TRITURADO DE VERDURA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL
Alérgenos: 2, 14

07
TRITURADO DE VERDURA
CON POLLO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

08
TRITURADO DE VERDURA
CON PAVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

11
TRITURADO DE VERDURA
CON TERNERA
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

12
TRITURADO DE LEGUMBRE
CON PESCADO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 1,4,14

13
TRITURADO DE VERDURA
CON POLLO
YOGUR NATURAL
Alérgenos: 2,14

14
TRITURADO DE VERDURA
CON PAVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

15
TRITURADO DE VERDURA
CON HUEVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 3,14

18
TRITURADO DE VERDURA
CON HUEVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 3,14

19
TRITURADO DE VERDURA
CON PAVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

20
TRITURADO DE VERDURA
CON PESCADO
YOGUR NATURAL
Alérgenos: 2,4,14

21
TRITURADO DE VERDURA
CON POLLO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

22
TRITURADO DE LEGUMBRE
CON TERNERA
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 1,14

25
TRITURADO DE VERDURA
CON POLLO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

26
TRITURADO DE LEGUMBRE
CON HUEVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 1,3,14

27
TRITURADO DE VERDURA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL
Alérgenos: 14

28
TRITURADO DE VERDURA
CON PAVO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 14

29
TRITURADO DE VERDURA
CON PESCADO
COMPOTA DE FRUTA
Alérgenos: 4,14

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es



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