

# 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**



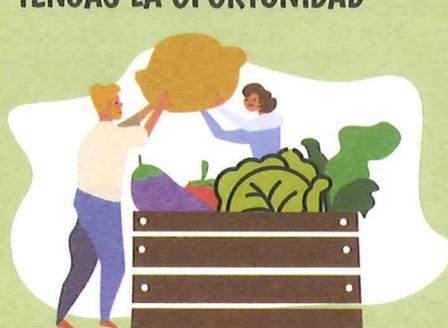
**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**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:





**ENERO 2025**

*Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias*

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

**BASAL**

**SANTA BARBARA**

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

Crema de calabacín con picatostes  
(calabacín,cebolla,patata)

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

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo  
(ajo,perejil,aceite)  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de  
oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Estofado de cerdo a la  
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
.v)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

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

Lentejas con arroz (cebolla,ajo,tomate y  
patata)

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Crema de verduras y hortalizas  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

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

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

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

Tortilla de patata y cebolla con tomate  
aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamonicos de pollo al horno  
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

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

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

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

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

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

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

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

Macarrones con tomate (tomate natural  
triturado, cebolla, zanahoria)

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con  
ensalada de lechuga y tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Salmón en salsa de naranja( salmón,harina  
de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom,  
zan, ajo)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

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

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

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Crema de verduras con picatostes  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

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

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

Cinta de lomo fresca en salsa 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

Tortilla de patata y calabacín con tomate  
aliñado con orégano

Jurel en salsa de  
puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua



**ENERO 2025**

*Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias*

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Sin huevo

**SANTA BARBARA**

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

Crema de calabacín con picatostes  
(calabacín,cebolla,patata)

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

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo  
(ajo,perejil,aceite)  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de  
oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Estofado de cerdo a la  
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
.v)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

Espirales sin huevo aglio-olio (espirales,  
aceite, pimentón)

Lentejas con arroz (cebolla,ajo,tomate y  
patata)

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Crema de verduras y hortalizas  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

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

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

Jamonicos de pollo al horno  
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

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

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

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

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

Alubias blancas con verduras (alubias  
blancas, patata, tomate natural triturado,

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Filete de cerdo al horno con ensalada de  
lechuga y zanahoria

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

Salmón en salsa de naranja( salmón,harina  
de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Macarrones sin huevo con tomate (tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom,  
zan, ajo)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

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

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

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada  
de lechuga y zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de  
oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Filete de pollo a la plancha con tomate  
aliñado con orégano

Jurel en salsa de  
puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua



**ENERO 2025**

*Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias*

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

**Sin gluten**

**SANTA BARBARA**

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofados con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)  
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, jud .v)  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Espirales sin gluten agli-olio

Alubias estofadas con arroz, cebolla, ajo, tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, pa

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

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana ( caballa, tomate nat, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Cocido (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo , ternera)

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

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

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

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

Garbanzos estofados con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Macarrones sin gluten con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

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

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

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

Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Cocido (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo , ternera)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua



ENERO 2025

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Sin berenjena, kiwi

SANTA BARBARA

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Crema de calabacín con picatostes  
(calabacín,cebolla,patata)

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

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo  
(ajo,perejil,aceite)  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de  
oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Estofado de cerdo a la  
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
.v)  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

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

Lentejas con arroz (cebolla,ajo,tomate y  
patata)

Crema de verduras y hortalizas  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

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

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

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

Tortilla de patata y cebolla con tomate  
aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno  
(ajo,perejil,aceite) con patata dado

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate  
nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

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

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

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

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

Macarrones con tomate (tomate natural  
triturado, cebolla, zanahoria)

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con  
ensalada de lechuga y tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Salmón en salsa de naranja( salmón,harina  
de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom,  
zan, ajo)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

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

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

Crema de verduras con picatostes  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Espaguëtis con tomate (espaguëtis, tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada  
de lechuga y zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de  
oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla de patata y calabacín con tomate  
aliñado con orégano

Jurel en salsa de  
puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi