

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura




verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo



huevo



pescado

### POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:





# MENÚ

FEBRERO 2025

BASAL

SANTA BARBARA

LUNES

3

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MARTES

4

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Salchichas frescas a la plancha con cous cous

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

5

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

6

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimienta verde)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

7

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

Tortilla francesa

Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MARTES

11

Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)

Magro de cerdo con salsa de verduritas (zanahoria, cebolla, pimientos...)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

12

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

13

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

14

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

LUNES

17

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MARTES

18

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Gallo san Pedro a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

19

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)

ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

20

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

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva)

ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

21

Arroz con salsa de tomate (tomate trit nat, ajo, aceite)

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud .v)

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

LUNES

24

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MARTES

25

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

26

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

27

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

28

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

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

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





**LUNES**

**3**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**4**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Cinta de lomo a la plancha con cous cous

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**5**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza al horno( aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**6**

Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**7**

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

Filete de pavo con tomate y cebolla

Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**10**

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**11**

Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Magro de cerdo con salsa de verduritas (zanahoria, cebolla, pimientos...)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**12**

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

Filete de pavo con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**14**

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**17**

Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**18**

Alubias pintas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Gallo san Pedro al horno (aceite, ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**19**

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**20**

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

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate (tomate trit nat, ajo, aceite)

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud .v)

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**24**

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**25**

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

Filete de cerdo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**26**

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**27**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**28**

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

**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**

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



# MENÚ

FEBRERO 2025

Sin gluten

SANTA BARBARA

**LUNES**

**3**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**4**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Cinta de lomo a la plancha con arroz blanco

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**5**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza al horno( aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**6**

Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**7**

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

Tortilla francesa

Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**10**

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

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

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**11**

Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Magro de cerdo con salsa de verduritas (zanahoria, cebolla, pimientos...)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**12**

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**14**

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

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

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**17**

Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**18**

Alubias pintas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Gallo san Pedro al horno (aceite, ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**19**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**20**

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

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate (tomate trit nat, ajo, aceite)

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud .v)

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**24**

Espirales sin gluten agli-olio

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**25**

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

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

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**26**

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

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

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**27**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**28**

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

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

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

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

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





# MENÚ

FEBRERO 2025

Sin berenjena, kiwi

SANTA BARBARA

**LUNES**

**3**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

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

**LUNES**

**10**

Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)

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

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

**LUNES**

**17**

Coditos a la napolitana (pim.rojo, pim.verde, cebolla, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

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

**LUNES**

**24**

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)

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

**MARTES**

**4**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Salchichas frescas en salsa con cous cous

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

**MARTES**

**11**

Macarrones boloñesa (cerdo preparado, cebolla, tomate, pim, ajo)

Magro de cerdo con salsa de verduritas (zanahoria, cebolla, pimientos...)

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

**MARTES**

**18**

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Gallo san Pedro a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria

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

**MARTES**

**25**

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

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

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

**MIÉRCOLES**

**5**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

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

**MIÉRCOLES**

**12**

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

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

**MIÉRCOLES**

**19**

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

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

**MIÉRCOLES**

**26**

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

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

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

**JUEVES**

**6**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

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

**JUEVES**

**13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

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

**JUEVES**

**20**

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

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

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

**JUEVES**

**27**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa en salsa napolitana ( caballa, tomate nat, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

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

**VIERNES**

**7**

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

Tortilla francesa

Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**14**

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

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

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate (tomate trit nat, ajo, aceite)

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

**VIERNES**

**28**

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

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

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

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