

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra	**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave	1	VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34	VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36
Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos			LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: 1 2º: 4, 5, 6 YOGUR Y PAN BLANCO	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89 VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11	VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 7 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14	VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 8 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4	VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02	VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 10 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49
CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE COCIDO CON PASTA
LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - YOGUR Y PAN BLANCO	1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16 13 VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79	VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51 14 VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76	VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 15 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66	VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 16 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8	VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 17 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6
GUISO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: 4, 5, 6 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: 1, 2, 3 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 3 YOGUR Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58	VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 21 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56	VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 22 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8	VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78	VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 24 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE
1º: 1, 3 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: 1 2º: 3 YOGUR Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 1, 2, 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91	VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70	VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26	30 VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67	
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ALUBIAS GUISADAS CON ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	
1º: 1 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 4, 5, 6 YOGUR Y PAN BLANCO	



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



www.serunion.es