

## Juntos podemos ahorrar!

¿Sabéis cuán importante es el agua para nosotros y nuestro alrededor? El agua es un elemento primordial para que nuestro organismo funcione correctamente. Además sirve de alimento básico de millones de plantas y especies animales, así que seamos conscientes y entre todos intentemos ahorrar cerrando el grifo cuando nos lavamos los dientes, duchándonos en vez de bañarnos o regando con regadera en vez de con manguera, etc. De esta manera aprenderemos a ahorrar agua y estaremos cuidando nuestro planeta.

serunion educa

## Curiosidades









































### El agua

El 70% de la tierra está compuesta de agua, pero sólo un 3% es agua dulce. De ese 3%, el 2% está congelada. Por eso es tan importante que aprovechemos bien el agua que tenemos.

### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA

#### CENA

	+			+	
pasta/arroz	+	carne	verdura	+	pescado
	+			+	
pasta/arroz	+	pescado	verdura	+	huevo
	+			+	
pasta/arroz	+	huevo	verdura	+	carne
	+			+	
verdura	+	carne	pasta/arroz	+	pescado
	+			+	
verdura	+	pescado	pasta/arroz	+	huevo
	+			+	
verdura	+	huevo	pasta/arroz	+	carne
	+			+	
legumbres	+	carne	verdura	+	pescado
	+			+	
legumbres	+	pescado	verdura	+	huevo
	+			+	
legumbres	+	huevo	verdura	+	carne
					
fruta		lácteo		fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elfor.com  
www.serunion-educa.com



<b>MARTES 01</b> Espaguetis con salsa de tomate Skiper de bacalao con tomate y maíz Lácteo	<b>MARTES 08</b> Alubias blancas estofadas Merluza rebozada con guarnición Lácteo	<b>MIÉRCOLES 02</b> Sopa de puchero Tortilla de calabacín con guarnición Fruta de temporada	<b>MIÉRCOLES 09</b> Arroz a la campesina Lomo de cerdo al horno con salsa de champiñones Fruta de temporada	<b>JUEVES 03</b> Ensalada mixta ( maíz, zanahoria, lechuga, tomate y atún ) Alubias blancas con verduras Lácteo	<b>VIERNES 04</b> Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa con tomate natural Fruta de temporada
<b>LUNES 07</b> Coditos a la boloñesa Jamoncitos al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>MARTES 14</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa de almendras Fruta de temporada	<b>MARTES 15</b> Crema de patatas y calabacín Hamburguesa de ternera al horno con pisto Lácteo	<b>MIÉRCOLES 16</b> Ensalada mixta ( maíz, zanahoria, lechuga, tomate y atún ) Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>JUEVES 17</b> Sopa de ave con fideos Caldereta de potón Lácteo	<b>VIERNES 18</b> Alubias blancas con chorizo Contramuslo de pollo al ajillo con patata panadera Fruta de temporada
<b>LUNES 21</b> VACACIONES SEMANA SANTA	<b>MARTES 22</b> VACACIONES SEMANA SANTA	<b>MIÉRCOLES 23</b> VACACIONES SEMANA SANTA	<b>JUEVES 24</b> VACACIONES SEMANA SANTA	<b>VIERNES 25</b> VACACIONES SEMANA SANTA	
<b>LUNES 28</b> VACACIONES SEMANA SANTA	<b>MARTES 29</b> Crema parmentiere Albóndigas de merluza a la hortelana Lácteo	<b>MIÉRCOLES 30</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	<b>JUEVES 31</b> Arroz en salsa de tomate Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro Lácteo		