Menú Sin lactosa

MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Festivo Día del trabajo	**02** Día no lectivo
05 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**06** Alubias blancas estofadas Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	**07** Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) y picatostes caseros de pan blanco tostados Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**08** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Yogur de soja y pan integral	**09** Coditos con salsa de tomate Salmón al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Filete de magra al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**13** Garbanzos estofados Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	**14** Ensalada de pasta (espirales, maiz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Abadejo a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	**15** Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	**16** Sin gluten Paella de verduritas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco
19 Sopa de ave con fideos Lomo asado con salsa de verduras Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	**20** Paella de pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur de soja y pan integral	**21** Salmorejo casero con picadillo de huevo Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	**22** Lentejas estofadas con verduras Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	**23** Tallarines napolitana Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa de ave con verduras y estrellitas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	**27** Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	**28** Ensalada de pasta (espirales, maiz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco	**29** Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al curry Cous cous Yogur de soja y pan integral	**30** Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

serunion educa

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celiacos de España · Fundación Vicki Bernadet