serunion educa

Menú Sin frutos secos

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de verduras y hortalizas Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**03** Sopa de lluvia Magro de cerdo a la riojana Arroz pilaf Helado (nata/fresa-vainilla) y pan integral	**04** Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atun Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	**05** Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	**06** Arroz salteado con champiñones y york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
09 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**10** Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	**11** Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Helado (nata/fresa-vainilla) y pan blanco	**12** Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan integral	**13** Alubias blancas con chorizo Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
16 Sopa de fideos Escalope de cerdo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	**17** Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral	**18** Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**19** Jornada Especial Pokeball Twister burguer Patatas fritas Helado (nata/fresa-vainilla) y pan integral	**20** Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas estofadas con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Vacaciones Verano		26	
			03	

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

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.

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

serunion educa

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