

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>Jornada Gastro-Temática "Almorzamos en AMÉRICA"</p>	<p>01</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>02</p> <p>Brócoli salteado con patatas Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>06</p> <p>Sopa de fideos Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón serrano Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>09</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Macarrones gratinados Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Albóndigas a la jardinera (albóndigas, menestra, tomate, cebolla, zanahoria, ajo y Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>16</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>20</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>23</p> <p>Sopa de ave con pasta maravilla Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria salteada Yogur y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>27</p> <p>Yakisoba con verduras Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Espirales a la carbonara Abadejo en salsa verde - Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Bbq burger Patatas fritas Yogur y pan integral </p>	<p>31</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo) Escalope de cerdo Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco</p>

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.

03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo