

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>				
03	04	05	06	07
Sopa casera de verduras con estrellitas	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas	Guiso de lentejas con verduras	Crema de calabaza, puerro y boniato	Espaguetis al pesto
Ragout de cerdo con patatas	Merluza a la vizcaína	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	Lenguadina empanada	Revuelto de huevo y patatas
Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y remolacha
<small>Kcal: 524,645 prot (g): 33,232 lip (g): 15,533 hc (g): 59,524</small>	<small>Kcal: 604,652 prot (g): 29,36 lip (g): 17,355 hc (g): 80,878</small>	<small>Kcal: 652,36 prot (g): 41,493 lip (g): 24,736 hc (g): 61,306</small>	<small>Kcal: 553,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,66 hc (g): 63,338</small>	<small>Kcal: 709,902 prot (g): 25,563 lip (g): 32,084 hc (g): 76,602</small>
10	11	12	13	14
Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria	Cocido andaluz	Sopa de fideos con caldo casero
San jacob de york y queso	Tortilla de patata y cebolla	Pollo al curry	Salmón al horno con eneldo	Hamburguesa mixta al horno / plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada de lechuga y remolacha	Pisto de verduras hortelano
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
<small>Kcal: 449,923 prot (g): 7,051 lip (g): 22,444 hc (g): 51,193</small>	<small>Kcal: 686,017 prot (g): 26,755 lip (g): 23,652 hc (g): 81,274</small>	<small>Kcal: 502,046 prot (g): 32,35 lip (g): 20,472 hc (g): 45,056</small>	<small>Kcal: 731,785 prot (g): 41,291 lip (g): 31,041 hc (g): 66,222</small>	<small>Kcal: 420,068 prot (g): 23,055 lip (g): 10,981 hc (g): 52,658</small>
17	18	19	20	21
Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con calabaza	Patatas guisadas con pollo	Tallarines con verduras y jamón york	Arroz salteado con champiñones
Magro de cerdo en salsa de manzana	Contramuslo de pollo al horno / plancha	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza
Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Maíz salteado	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
<small>Kcal: 644,651 prot (g): 34,456 lip (g): 23,975 hc (g): 68,417</small>	<small>Kcal: 685,024 prot (g): 45,435 lip (g): 26,265 hc (g): 62,457</small>	<small>Kcal: 690,892 prot (g): 29,372 lip (g): 30,268 hc (g): 70,865</small>	<small>Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908</small>	<small>Kcal: 562,083 prot (g): 23,709 lip (g): 15,394 hc (g): 79,818</small>
24	25	26	27	28
Coditos napolitana	Crema de coliflor	Guiso de garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate casera	Alubias blancas guisadas con chorizo
Croquetas de jamón	Albóndigas a la española	Tortilla de patata y calabacín	Jurel en salsa de cítricos	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
<small>Kcal: 593,528 prot (g): 16,794 lip (g): 18,655 hc (g): 89,063</small>	<small>Kcal: 710,506 prot (g): 25,932 lip (g): 32,365 hc (g): 74,885</small>	<small>Kcal: 615,641 prot (g): 24,902 lip (g): 25,795 hc (g): 65,249</small>	<small>Kcal: 432,947 prot (g): 22,2 lip (g): 18,681 hc (g): 42,359</small>	<small>Kcal: 795,233 prot (g): 41,708 lip (g): 37,855 hc (g): 63,485</small>

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



Huevo



carne



Verdura



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo