

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				
<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>
Sopa de verduras con estrellitas	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas	Lentejas estofadas 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 patatas
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Alubias blancas estofadas	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)	Sopa de ave con fideos
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 (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)
Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)	Lentejas con calabaza	Patatas con pollo	Tallarines con verduras y jamón york	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)
Cerdo con salsa de manzana	Filete de 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 (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Coditos napolitana	Crema de coliflor	Garbanzos estofados	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Alubias blancas con chorizo
Croquetas de jamón	Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)	Tortilla de calabacín	Filete de jurel al horno / plancha	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 (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco

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...



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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo