

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
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la vizcaína	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	Lenguadina empanada	Revuelto de patatas
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca 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)	Garbanzos estofados con verduras	Sopa de ave con fideos
Filete de pechuga de pavo al horno / plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pollo al curry	Salmón al horno con eneldo	Hamburguesa vegetal
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada de lechuga y remolacha	Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca 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 pollo y verduras	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)
Revuelto de champiñones	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 y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca 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 estofadas
Croquetas de espinacas	Pavo encebollado	Tortilla de calabacin	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

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



Huevo



Pescado



Pescado



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo