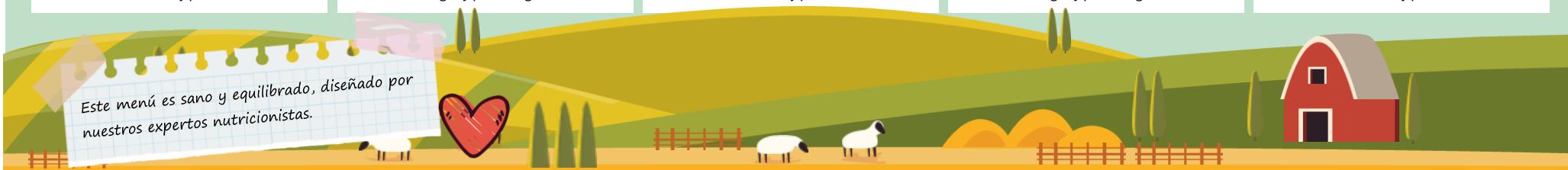


## Menú Sin frutos secos

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>				
<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>
Sopa de verduras con estrellitas  Ragout de cerdo con patatas  - Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas  Merluza a la vizcaína  Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur y pan integral	Lentejas estofadas con verduras  Muslos de pollo asados con salsa barbacoa  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza, puerro y boniato  Lenguadina empanada  Tomate aliñado con oregano  Yogur y pan integral	Espaguetis con ajo y albahaca  Revuelto de patatas  Ensalada de lechuga y remolacha  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)  San jacobio de york y queso  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate  Yogur y pan integral	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)  Pollo al curry  Cous cous  Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)  Salmón al horno con eneldo  Ensalada de lechuga y remolacha  Yogur y pan integral	Sopa de ave con fideos  Hamburguesa mixta al horno / plancha  Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)  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, aceite, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)  Cerdo con salsa de manzana  Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)  Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con calabaza  Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Yogur y pan integral	Patatas con pollo  Merluza al gratén  Maíz salteado  Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con verduras y jamón york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur y pan integral	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)  Abadejo a la andaluza  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan blanco
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Coditos napolitana  Croquetas de jamón  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor  Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)  Patatas dado fritas  Yogur y pan integral	Garbanzos estofados  Tortilla de calabacín  Tomate aliñado con oregano  Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)  Jurel en salsa de cítricos  Ensalada de lechuga y maíz  Yogur y pan integral	Alubias blancas con chorizo  Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Zanahoria dado salteada  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.



## 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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo