

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				
03	04	05	06	07
Sopa de verduras con estrellitas	Paella de pollo	Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza, puerro y boniato	Espaguetis con ajo y albahaca
Ragout de cerdo con patatas	Merluza a la vizcaína	Muslos de pollo al horno	Lengüadina al horno o a la plancha	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha
-	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
10	11	12	13	14
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
Filete de pechuga de pavo al horno / plancha	Abadejo a la plancha / horno	Pollo al curry	Salmón al horno con eneldo	Cinta de lomo a la plancha / horno
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 y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
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)
Cerdo con salsa de manzana	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha	Filete de merluza al horno con ajo y perejil	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha	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
24	25	26	27	28
Coditos napolitana	Crema de coliflor	Garbanzos estofados	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Alubias blancas estofadas
Filete de magra al horno / plancha	Pavo encebollado	Filete de merluza a la plancha / al horno	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