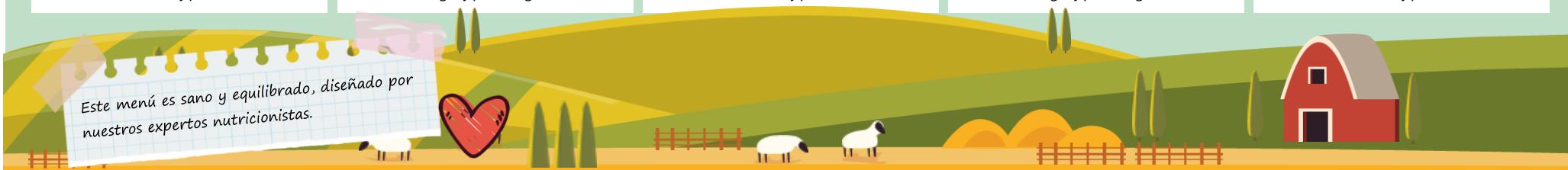


Menú Sin legumbres

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>				
03	04	05	06	07
Sopa de ave con arroz	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)	Espinacas salteadas con patatas	Crema de calabaza, puerro y boniato	Patatas con pollo
Ragout de cerdo con patatas	Merluza a la vizcaína	Muslos de pollo al horno	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 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)	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro)	Sopa de ave con arroz
Filete de pechuga de pavo al horno / plancha	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla	Salmón al horno con eneldo	Cinta de lomo a la plancha / horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	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 calabaza y calabacín	Espinacas salteadas con patatas	Patatas con pollo	Brócoli salteado con zanahoria	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	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza
Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	Zanahoria salteada	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
Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro)	Crema de coliflor	Brócoli salteado con patatas	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Espinacas salteadas con patatas
Filete de magra al horno / plancha	Pavo encebollado	Tortilla de 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

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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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