

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|--|--|---|
| Atendiendo al Rgto. 1169/2011<br>pueden solicitar al personal de<br>SERUNION la información de sustancias<br>que pueden causar alergias o intolerancias   |   |  |  |   |
| 03  | 04  | 05   | 06   | 07  |
| Sopa de verduras con estrellitas<br>Ragout de cerdo con patatas<br>-<br>Fruta fresca y pan blanco   | Paella mixta con guisantes, pollo, calamar,<br>mejillon, gambas y almejas<br>Merluza a la vizcaína<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral   | Alubias blancas con verduras<br>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco | Crema de calabaza, puerro y boniato<br>Lenguadina empanada<br>Tomate aliñado con oregano<br>Yogur y pan integral   | Espaguetis con ajo y albahaca<br>Revuelto de patatas<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan blanco  |
| 10  | 11  | 12   | 13   | 14  |
| Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate,<br>cebolla, zanahoria, ajo)<br>San jacob de york y queso<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco  | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan integral   | Crema de zanahoria (zanahoria, patata,<br>cebolla)<br>Pollo al curry<br>Cous cous<br>Fruta fresca y pan blanco                       | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata,<br>judia verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Salmón al horno con eneldo<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Yogur y pan integral | Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa mixta al horno / plancha<br>Pisto de verduras (calabacin, tomate,<br>pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)<br>Fruta fresca y pan blanco |
| 17  | 18  | 19   | 20   | 21  |
| Crema de verduras y hortalizas (patata,<br>cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía<br>verde, zanahoria y puerro)<br>Cerdo con salsa de manzana<br>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)<br>Fruta fresca y pan blanco | Guiso de garbanzos con espinacas<br>(garbanzos, patatas, espinacas, tomate,<br>cebolla)<br>Filete de contramuslo de pollo al horno /<br>plancha<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Yogur y pan integral | Patatas con pollo<br>Merluza al gratén<br>Maíz salteado<br>Fruta fresca y pan blanco   | Tallarines con verduras y jamón york<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral   | Arroz salteado con champiñones (arroz,<br>champiñones, cebolla, ajo y laurel)<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco             |
| 24  | 25  | 26   | 27   | 28  |
| Coditos napolitana<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco  | Crema de coliflor<br>Albóndigas a la española (albóndigas,<br>cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)<br>Patatas dado fritas<br>Yogur y pan integral  | Garbanzos estofados<br>Tortilla de calabacin<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco                              | Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate,<br>cebolla, zanahoria, aio)<br>Jurel en salsa de cítricos<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan integral                    | Alubias blancas con chorizo<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas<br>hierbas<br>Zanahoria dado salteada<br>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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo