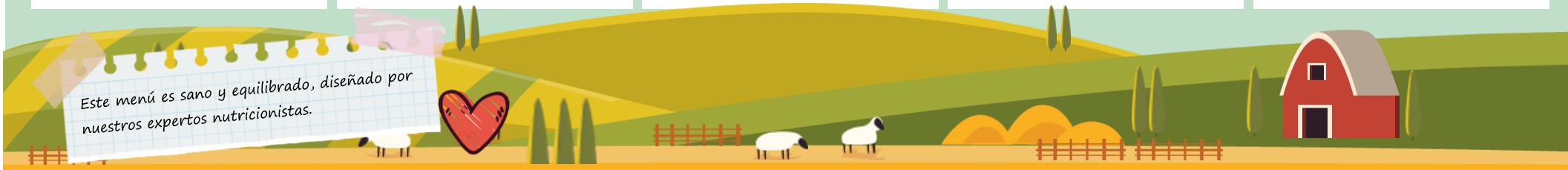


Menú Sin lentejas

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>				
03	04	05	06	07
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	Alubias blancas 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
10	11	12	13	14
Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacobo 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 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
17	18	19	20	21
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Cerdo con salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate, cebolla) 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
24	25	26	27	28
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
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo