

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 Ragout de cerdo con patatas - Fruta fresca y pan blanco	Paella de pollo Tortilla francesa 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 Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral	Espaguetis al pesto 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y 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	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 Hamburguesa vegetal 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coditos napolitana Filete de magra al horno / plancha 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) Filete de ternera a la plancha 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.

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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo