

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Sopa de fideos con caldo casero	Espaguetis aglio-olio	Arroz a la cazuela con magro	Guiso de lentejas con verduras	Crema de calabaza
Lomo adobado al horno	Pollo en salsa con champiñones	Filete de merluza a la plancha / al horno	Pizza de jamón york y queso	Tortilla de patata y cebolla
Puré de patata		Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 647,023 prot (g): 26,173 lip (g): 17,127 hc (g): 92,477	Kcal: 691,058 prot (g): 42,217 lip (g): 24,678 hc (g): 72,782	Kcal: 545,538 prot (g): 27,843 lip (g): 14,249 hc (g): 74,035	Kcal: 842,174 prot (g): 36,637 lip (g): 26,477 hc (g): 110,159	Kcal: 487,728 prot (g): 12,636 lip (g): 19,588 hc (g): 59,777
08	09	10	11	12
	Macarrones gratinados con queso	Crema de puerro y zanahoria	Cocido andaluz	Paella de verduritas
Festivo	Revuelto de huevo y jamón york	Hamburguesa mixta a la jardinera	Bacalao rebozado	Contramuslo de pollo al estilo moruno
	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y brotes de soja
	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
	Kcal: 717,48 prot (g): 34,18 lip (g): 29,23 hc (g): 77,972	Kcal: 502,804 prot (g): 23,594 lip (g): 17,111 hc (g): 56,697	Kcal: 762,389 prot (g): 36,63 lip (g): 30,329 hc (g): 80,387	Kcal: 680,365 prot (g): 35,826 lip (g): 24,176 hc (g): 76,915
15	16	17	18	19
Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	Coditos a la italiana
Lomo asado con salsa de verduras	Empanadillas de atún	Tortilla francesa con queso	Hot dog	Merluza al horno con salsa de limón
Patatas provenzal con ajo y tomillo	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de col
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Natillas de vainilla y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 570,855 prot (g): 32,179 lip (g): 21,138 hc (g): 58,329	Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812	Kcal: 419,361 prot (g): 8,022 lip (g): 8,139 hc (g): 76,201	Kcal: 490,657 prot (g): 13,128 lip (g): 14,961 hc (g): 73,207	Kcal: 522,949 prot (g): 26,247 lip (g): 12,766 hc (g): 72,543
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Navidad	Vacaciones
29	30	31	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD JUEVES 18 DICIEMBRE	
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

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



Fruta



lácteo