

Menú Basal sin melocotón

DICIEMBRE 2025

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 (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
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 en salsa de verduras	Bacalao a la romana	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 natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
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 con salsa de tomate
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 (no melocotón) y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Natillas de vainilla y pan integral	Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Navidad	Vacaciones
29	30	31		
			Nota importante : Yogur natural - no con sabores ni pedacitos de frutas	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones		

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