

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Jornada Gastro-Temática "Almorzamos en AMÉRICA"  	Garbanzos estofados Filete de merluza a la plancha / al horno 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 estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
06	07	08	09	10
Sopa de verduras con fideos Jurel en salsa de tomate Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
13	14	15	16	17
 FESTIVO NACIONAL	Macarrones a la italiana Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al ajillo Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
20	21	22	23	24
Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)  Pavo al horno con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral	Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
27	28	29	30	31
Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde - Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Pavo al horno con tomate y cebolla Calabacín salteado 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