

# MENÚ SIN CARNE DE CERDO, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS, SIN MARISCO

## OCTUBRE 2025



#### LUNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

#### 06

Sopa de verduras con fideos

Jurel en salsa de tomate

Patata al vapor

Fruta fresca y pan blanco

#### 13



#### **FESTIVO NACIONAL**

#### 20

Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)

Pavo al horno con tomate y cebolla

Patatas fritas

Fruta fresca y pan blanco

#### 27

Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)

Pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan blanco

#### MARTES

#### Jornada Gastro-Temática

"Almorzamosen AMÉRICA"





#### 07

Espaguetis aglio-olio

Pollo en salsa con champiñones

Yogur y pan integral

#### 14

Macarrones a la italiana

Pechuga de pavo al limón

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur y pan integral

#### 2

Alubias blancas estofadas

Taquitos de atún en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur y pan integral

#### 28

Garbanzos estofados

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur y pan integral

#### MIÉRCOLES

#### 01

Garbanzos estofados

Filete de merluza a la plancha / al horno

Tomate aliñado con oregano

Fruta fresca y pan blanco

#### 08

Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)

Filete de merluza a la plancha / al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

#### 15

Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria)

Pollo al ajillo

Patatas provenzal con ajo y tomillo

Fruta fresca v pan blanco

#### 22

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

#### 29

Macarrones con tomate

Abadejo en salsa verde

Fruta fresca y pan blanco

# JUEVES

Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)

Jurel en salsa de cítricos

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur y pan integral

#### (

Lentejas estofadas con verduras

Filete de pechuga de pavo al horno / plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur y pan integral

#### 16

Garbanzos estofados

Bacalao al horno / plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur v pan integral

#### 23

Sopa de ave con fideos

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Zanahoria dado salteada

Yogur y pan integral

#### 30

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

### VIERNES

# 03

Alubias blancas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas

Zanahoria dado salteada

Fruta fresca y pan blanco

#### 10

Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)

Abadejo a la plancha / horno

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y pan blanco

#### 17

Paella de verduritas

Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca v pan blanco

#### 24

Coditos con salsa de tomate

Merluza al horno con salsa de limón

Ensalada de col

Fruta fresca v pan blanco

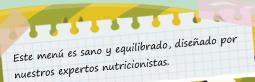
#### 31

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



# 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.



¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



**03** Sostenibilidad

# RECOMENDADOR DE CENAS



