

Menú Sin carne

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		10 Espinacas salteadas con patatas Lentejas estofadas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral	12 Espaguetis al pesto Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
15 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	16 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas) Alubias blancas estofadas Ensalada de lechuga y tomate Helado vasito y pan integral	17 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Huevos duros con pisto Cous cous Fruta fresca y pan blanco	18 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	19 Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco
22 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Revuelto de champiñones Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	23 Espinacas salteadas con patatas Lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	24 Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, cebolla y atun) Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	25 Tallarines con calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	26 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
29 Coditos napolitana Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	30 Crema de coliflor Cous cous con huevo cocido, pimiento, zanahoria y pasas Patatas dado fritas Yogur y pan integral			
				<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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