

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |
| <b>03</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>04</b>                                                                                                                                                     | <b>05</b>                                                                                                                                      | <b>06</b>                                                                                                                                                                 | <b>07</b>                                                                                                                                                                                |
| <p>Sopa de verduras con estrellitas</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                                                                                  | <p>Paella de pollo</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                        | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>      | <p>Crema de calabaza, puerro y boniato</p> <p>Lenguadina al horno o a la plancha</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Yogur y pan integral</p>                        | <p>Espaguetis con ajo y albahaca</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                         |
| <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>11</b>                                                                                                                                                     | <b>12</b>                                                                                                                                      | <b>13</b>                                                                                                                                                                 | <b>14</b>                                                                                                                                                                                |
| <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                  | <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p>                          | <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Cous cous</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                 | <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>                              | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>  |
| <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18</b>                                                                                                                                                     | <b>19</b>                                                                                                                                      | <b>20</b>                                                                                                                                                                 | <b>21</b>                                                                                                                                                                                |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>Patatas con pollo</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>             | <p>Tallarines en blanco</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                      | <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> |
| <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>25</b>                                                                                                                                                     | <b>26</b>                                                                                                                                      | <b>27</b>                                                                                                                                                                 | <b>28</b>                                                                                                                                                                                |
| <p>Coditos napolitana</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                                                                                | <p>Crema de coliflor</p> <p>Pavo encebollado</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                                       | <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                   |

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