

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>				
03	04	05	06	07
Sopa casera de verduras con estrellitas	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas	Guiso de lentejas con verduras	Crema de calabaza, puerro y boniato	Espaguetis al pesto
Ragout de cerdo con patatas	Merluza a la vizcaína	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	Lenguadina empanada	Revuelto de huevo y patatas
Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y remolacha
Kcal: 524,645 prot (g): 33,232 lip (g): 15,533 hc (g): 59,524	Kcal: 604,652 prot (g): 29,36 lip (g): 17,355 hc (g): 80,878	Kcal: 652,36 prot (g): 41,493 lip (g): 24,736 hc (g): 61,306	Kcal: 553,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,66 hc (g): 63,338	Kcal: 709,902 prot (g): 25,563 lip (g): 32,084 hc (g): 76,602
10	11	12	13	14
Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria	Cocido andaluz	Sopa de fideos con caldo casero
San jacob de york y queso	Tortilla de patata y cebolla	Pollo al curry	Salmón al horno con eneldo	Hamburguesa mixta al horno / plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada de lechuga y remolacha	Pisto de verduras hortelano
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 449,923 prot (g): 7,051 lip (g): 22,444 hc (g): 51,193	Kcal: 686,017 prot (g): 26,755 lip (g): 23,652 hc (g): 81,274	Kcal: 502,046 prot (g): 32,35 lip (g): 20,472 hc (g): 45,056	Kcal: 731,785 prot (g): 41,291 lip (g): 31,041 hc (g): 66,222	Kcal: 420,068 prot (g): 23,055 lip (g): 10,981 hc (g): 52,658
17	18	19	20	21
Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con calabaza	Patatas guisadas con pollo	Tallarines con verduras y jamón york	Arroz salteado con champiñones
Magro de cerdo en salsa de manzana	Contramuslo de pollo al horno / plancha	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza
Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Maíz salteado	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 644,651 prot (g): 34,456 lip (g): 23,975 hc (g): 68,417	Kcal: 685,024 prot (g): 45,435 lip (g): 26,265 hc (g): 62,457	Kcal: 690,892 prot (g): 29,372 lip (g): 30,268 hc (g): 70,865	Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	Kcal: 562,083 prot (g): 23,709 lip (g): 15,394 hc (g): 79,818
24	25	26	27	28
Coditos napolitana	Crema de coliflor	Guiso de garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate casera	Alubias blancas guisadas con chorizo
Croquetas de jamón	Albóndigas a la española	Tortilla de patata y calabacín	Jurel en salsa de cítricos	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 593,528 prot (g): 16,794 lip (g): 18,655 hc (g): 89,063	Kcal: 710,506 prot (g): 25,932 lip (g): 32,365 hc (g): 74,885	Kcal: 615,641 prot (g): 24,902 lip (g): 25,795 hc (g): 65,249	Kcal: 432,947 prot (g): 22,2 lip (g): 18,681 hc (g): 42,359	Kcal: 795,233 prot (g): 41,708 lip (g): 37,855 hc (g): 63,485

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



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



Fruta



lácteo