

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				
03	04	05	06	07
Sopa de verduras con estrellitas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Lentejas estofadas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral	Espaguetis al pesto Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
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	Espinacas salteadas Alubias blancas estofadas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Huevos duros con pisto Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
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	Espinacas salteadas con patatas Lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coditos napolitana Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor Cous cous con huevo cocido, pimiento, zanahoria y pasas Patatas dado fritas Yogur y pan integral	Brócoli salteado con patatas Tortilla de calabacín 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	Espinacas salteadas con patatas Alubias blancas estofadas Zanahoria dado salteada 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



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