

Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos secos ni marisco

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Sopa casera de ave con arroz Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	02 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones	03 Arroz con pollo y setas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	04 Lentejas estofadas con verduras Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	05 Crema de calabaza Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
08  Festivo	09 Macarrones a la italiana Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	10 Crema de puerro y zanahoria Filete de ternera a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	11 Garbanzos estofados Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	12 Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
15 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	16 Alubias blancas estofadas Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	17 Arroz con salsa de tomate casera Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	18 Sopa casera de ave con arroz Muslos de pollo al horno Patatas fritas Yogur y pan integral	19 Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Navidad	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones	Nota importante : Yogur natural - no con sabores ni pedacitos de frutas	
<p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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.

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



SEGUNDOS PLATOS

