










Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos secos ni marisco

DICIEMBRE 2025

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

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...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

