

Menú Sin carne

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Sopa de verduras con fideos Tofu empanado Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	02 Espaguetis aglio-olio Guisantes salteados con champiñones y huevo Yogur y pan integral	03 Arroz con verduras 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 Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
08  Festivo	09 Macarrones gratinados con queso Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	10 Crema de puerro y zanahoria Tofu empanado Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	11 Garbanzos estofados con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	12 Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
15 Crema de calabacín Revuelto de calabacín Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	16 Alubias blancas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	17 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	18 Sopa casera de verduras con fideos Tofu empanado Patatas fritas Natillas de vainilla 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	Vacaciones		Atendiendo al Rgt. 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.



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...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne
Pescado	> Huevo
Legumbres	> Verdura
carne	> Huevo
	> Pescado
	> Fruta
	> lácteo