

Menú Sin lactosa

| 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 | <i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i> | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Macarrones integrales con salsa de tomate Ragout de ternera Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco | Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan salvado | Lentejas con calabaza Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco | Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Verduras salteadas Fruta fresca y pan salvado | Garbanzos estofados Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan blanco |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|  FESTIVO | Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan salvado | Patatas aliñadas con atún y huevo duro Pavo al chilindrón Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco | Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan salvado | Macarrones a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Espaguetis integrales aglio-olio con bacon Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan blanco | Lentejas con zanahoria Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur de soja y pan salvado | Paella de verduras con menestra Dados de magro en salsa Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco | Crema de calabaza y puerro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan salvado | Sopa de verduras con fideos Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas asadas Fruta fresca y pan blanco |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| VACACIONES NAVIDAD |  | | | |

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

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Verdura

Huevo

carne

Pescado

Huevo

Pescado



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

carne

Pescado

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo