

Menú Sin gluten - Infantil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>				
01	02	03	04	05
<p>Espirales sin gluten con tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Cocido andaluz Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
08	09	10	11	12
 <p>FESTIVO</p>	<p>Crema de judías verdes Tortilla de calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Patatas aliñadas con atún y huevo duro Pavo al chilindrón Guisantes salteados Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Macarrones sin gluten con tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis sin gluten aglio-olio Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Crema de brócoli Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural ecológico y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Paella de verduras con menestra Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Crema de calabaza y puerro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Sopa de verduras con fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES NAVIDAD</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.

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



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo