

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>Guisantes salteados con patatas Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria salteada Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Espaguetis con verduras Tortilla de patata y atún Calabacín al horno Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Arroz tres delicias Fogonero al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Guisantes salteados con patatas Gallo en salsa de zanahorias Ensalada de tomate y queso fresco Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Salmorejo casero Revuelto de queso Arroz pilaf Yogur natural ecológico y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
 <p>FESTIVO</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Gazpacho casero Tortilla de patata y cebolla Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Ensalada de pasta Pavo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Menestra de verduras al vapor Empedrado de lentejas - Fruta fresca y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Crema de zanahoria Fogonero al horno con ajo y perejil Patata y zanahoria al vapor Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pavo al limón Cebolla braseada Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Judías verdes salteadas Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín al horno Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Sopa de ave con fideos Muslos de pollo al horno Tomate aliñado con orégano Yogur natural ecológico y pan blanco</p>	<p>Lazos con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín al horno Yogur natural ecológico y pan blanco</p>
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES NAVIDAD</p>	<p><i>Felices Fiestas!</i></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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo