

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	*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			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Ragout de ternera Zanahoria salteada Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Arroz a la cazuela con magro Merluza con rebozado de cebolla y pimiento Tomate aliñado con orégano Fruta fresca (no melocotón) y pan salvado	Lentejas con calabaza Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Verduras salteadas Fruta fresca (no melocotón) y pan salvado	Cocido andaluz Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
08	09	10	11	12
 <b>FESTIVO</b>	Lentejas con chistorra Tortilla de calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca (no melocotón) y pan salvado	Patatas aliñadas con atún y huevo duro Pavo al chilindrón Guisantes salteados Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada mixta Fruta fresca (no melocotón) y pan salvado	Macarrones integrales gratinados Cinta de lomo a la plancha / horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca (no melocotón) 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 (no melocotón) y pan blanco	Lentejas con zanahoria Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural ecológico y pan salvado	Paella de verduras con menestra Dados de magro en salsa Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Crema de calabaza y puerro Lasaña de carne casera - Fruta fresca (no melocotón) y pan salvado	Sopa de picadillo con york y huevo duro Pizza de jamón york y queso Patatas asadas Turrónes variados y pan blanco
22	23	24	25	26
<b>VACACIONES NAVIDAD</b>				

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