

Menú Sin PLV y sin huevo

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 Cinta de lomo a la plancha / horno 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	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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 Bacalao a la bilbaína Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan blanco
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan salvado	Ensalada de patata con pimiento y cebolla Pavo al chilindrón Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas Abadejo a la plancha / 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 Bacalao al horno / plancha 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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pasta/Arroz



Fruta



lácteo