

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>	<p><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></p>			
01	02	03	04	05
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p>Arroz a la cazuela con magro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Revuelto de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
 <p>FESTIVO</p>	<p>Lentejas con chistorra</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p>Patatas aliñadas con atún y huevo duro</p> <p>Pavo al chilindrón</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales aglio-olio con bacon</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</p> <p>Yogur natural ecológico y pan salvado</p>	<p>Paella de verduras con menestra</p> <p>Dados de magro en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p>Crema de calabaza y puerro</p> <p>Lasaña de carne casera</p> <p>-</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p>Sopa de picadillo con york y huevo duro</p> <p>Pizza de jamón york y queso</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES NAVIDAD</p>	<p>Felices Fiestas!</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

Huevo

Pescado

Pescado

carne

Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo