

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>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan salvado</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan salvado</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Bacalao a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
 <p>FESTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan salvado</p>	<p>Ensalada de patata con pimiento y cebolla</p> <p>Pavo al chilindrón</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan salvado</p>	<p>Macarrones a la italiana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales aglio-olio con bacon</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y orégano</p> <p>Fruta fresca 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>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de calabaza y puerro</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Zanahoria baby salteada con ajo</p> <p>Fruta fresca y pan salvado</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca 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