

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

| | |
|---|--|
| ☀️ 📖 | 🏠 ☾ |
| Si en el cole he comido como primero... | Para cenar puedo comer como primero... |
| 🍆 > | 🍝 > |
| verdura | pasta/arroz |
| 🍝 > | 🍆 > |
| pasta/arroz | verdura |
| 🥬 > | 🍆 ○ 🍝 |
| legumbres | verdura pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| | |
|---|--|
| ☀️ 📖 | 🏠 ☾ |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
| 🥚 > | 🍖 ○ 🐟 |
| huevo | carne pescado |
| 🐟 > | 🥚 ○ 🍖 |
| pescado | huevo carne |
| 🥬 > | 🍆 ○ 🥚 |
| legumbres | verdura huevo |
| 🍖 > | 🥚 ○ 🐟 |
| carne | huevo pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 🍎 ○ | 🥛 ○ |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:



FEBRERO 2025

BASAL

DON QUIJOTE

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, ajo)

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)

Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Coditos a la napolitana (pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Gallo San Pedro a la romana con calabacín salteado

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras, zanahorias, aceite, ajo, sal)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

26

VIERNES

28

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, pa

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim. rojo y verde)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al

Caballa en salsa napolitana (caballa, tomate nat, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.**

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

FEBRERO 2025

Sin frutos secos

DON QUIJOTE

| | | | | | | | | | |
|--|------------------|---|------------------|--|------------------|--|------------------|--|------------------|
| <p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>3</p> | <p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>4</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, ajo)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>5</p> | <p>JUEVES</p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>6</p> | <p>VIERNES</p> <p>Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p> | <p>7</p> |
| <p>LUNES</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>10</p> | <p>MARTES</p> <p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)</p> <p>Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>11</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>12</p> | <p>JUEVES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>13</p> | <p>VIERNES</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p> | <p>14</p> |
| <p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>17</p> | <p>MARTES</p> <p>Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Gallo San Pedro a la romana con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>18</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras, zanahorias, aceite, ajo, sal)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>19</p> | <p>JUEVES</p> <p>Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Jürel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>20</p> | <p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p> | <p>21</p> |
| <p>LUNES</p> <p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>24</p> | <p>MARTES</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>25</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, pa)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>26</p> | <p>JUEVES</p> <p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Caballa en salsa napolitana (caballa, tomate nat, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> | <p>26</p> | <p>VIERNES</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p> | <p>28</p> |

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS**

FEBRERO 2025

Sin kiwi

DON QUIJOTE

LUNES

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

3

MARTES

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

10

MARTES

Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

17

MARTES

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Gallo San Pedro a la romana con calabacín salteado

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

24

MARTES

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.**

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

4

MIÉRCOLES

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

11

MIÉRCOLES

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

18

MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, ajo, sal)

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

25

MIÉRCOLES

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

5

JUEVES

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

12

JUEVES

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

19

JUEVES

Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

26

JUEVES

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

6

VIERNES

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Tortilla francesa

con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

13

VIERNES

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

20

VIERNES

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)

ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

26

VIERNES

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

7

14

21

28

FEBRERO 2025

Sin gluten

DON QUIJOTE

| LUNES | 3 | MARTES | 4 | MIERCOLES | 5 | JUEVES | 6 | VIERNES | 7 |
|--|----|--|----|--|----|--|----|---|----|
| Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) | | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) | | Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, ajo) | | Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, | | Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) | |
| Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz | | Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado, | | Ternera asada con ensalada de lechuga y tomate | | Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria | | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja | |
| Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua | |
| LUNES | 10 | MARTES | 11 | MIERCOLES | 12 | JUEVES | 13 | VIERNES | 14 |
| Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) | | Macarrones sin gluten con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) | | Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) | | Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) | | Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) | |
| Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada | | Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz | | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate | | Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria | | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | |
| Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua | |
| LUNES | 17 | MARTES | 18 | MIERCOLES | 19 | JUEVES | 20 | VIERNES | 21 |
| Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo, pim.verde, cebolla, tomate) | | Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) | | Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla) | | Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo) | | Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) | |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz | | Gallo San Pedro al horno (perejil, aceite de oliva) con calabacín salteado | | Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras, zanahorias, aceite, ajo, sal) | | Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha | | Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite) ensalada de lechuga y tomate | |
| Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua | |
| LUNES | 24 | MARTES | 25 | MIERCOLES | 26 | JUEVES | 26 | VIERNES | 28 |
| Espirales sin gluten aglio-olio (espirales, aceite, pimentón) | | Alubias estofadas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata | | Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, pa) | | Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) | | Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) | |
| Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes) | | Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) | | Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al | | Caballa en salsa napolitana (caballa, tomate nat, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz | | Garbanzos con patata, col, pollo y ternera | |
| Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca Pan sin gluten y agua | | Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua | |

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

FEBRERO 2025

Sin pescado, marisco

DON QUIJOTE

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, ajo)

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)

Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada

Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Pechuga de pollo al ajillo (pollo, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Coditos a la napolitana (pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Pavo al horno con calabacín salteado

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras, zanahorias, aceite, ajo, sal)

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

26

VIERNES

28

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, pa

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim. rojo y verde)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Pavo al horno con guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

FEBRERO 2025

Sin legumbres, pescado

DON QUIJOTE

| | | | | | | | | | |
|--|------------------|--|------------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|
| <p>LUNES</p> <p>Arroz hervido con zanahoria y calabacín (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>3</p> | <p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>4</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)</p> <p>Ternera asada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>5</p> | <p>JUEVES</p> <p>Espirales sin soja Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,</p> <p>Pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>6</p> | <p>VIERNES</p> <p>Espinacas salteadas (aceite, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>7</p> |
| <p>LUNES</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>10</p> | <p>MARTES</p> <p>Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>11</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>12</p> | <p>JUEVES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Pechuga de pollo al ajillo (pollo, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>13</p> | <p>VIERNES</p> <p>Sopa de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)</p> <p>Morcillo de ternera y zanahoria hervida</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>14</p> |
| <p>LUNES</p> <p>Coditos sin soja a la napolitana (pim.rojo, pim.verde, cebolla, tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>17</p> | <p>MARTES</p> <p>Espinacas salteadas (aceite, cebolla)</p> <p>Pavo al horno con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>18</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)</p> <p>Ternera con zanahorias (ternera, zanahorias, aceite, ajo, sal)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>19</p> | <p>JUEVES</p> <p>Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>20</p> | <p>VIERNES</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>21</p> |
| <p>LUNES</p> <p>Espirales sin soja aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)</p> <p>Pavo al horno con maíz salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>24</p> | <p>MARTES</p> <p>Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>25</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de verduras (acelgas, puerro, calabaza, cebolla, patata)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>26</p> | <p>JUEVES</p> <p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>26</p> | <p>VIERNES</p> <p>Sopa de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)</p> <p>Morcillo de ternera y zanahoria hervida</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> | <p>28</p> |

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**