

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



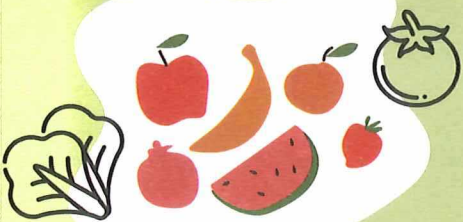
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



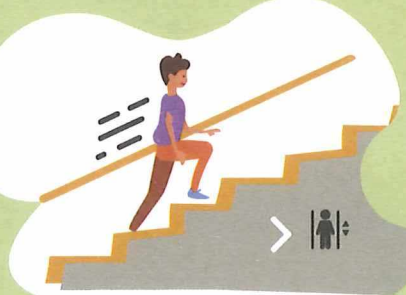
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

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

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb,
zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural
triturado, zanahoria, arroz)

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

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

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada
de lechuga y zanahoria

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

Jurel en salsa de
puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada

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

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,patat,pimiento,cebolla,ajo)

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

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

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

Gallo San Pedro a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa
con ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
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

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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

31

*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

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

Jamonicitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

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

Tortilla francesa

ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)

Zanahoria dado salteada

Fruta fresca y yogur

Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

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

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

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) 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

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

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,patat,pimiento,cebolla,ajo)

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

Alubias 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

Gallo San Pedro a la andaluza
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

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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

31

Coditos a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

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

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

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

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Tortilla francesa

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)

ensalada de lechuga y maíz

Zanahoria dado salteada

Fruta fresca *

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

*excepto kiwi

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

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

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

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Entremeses fríos (jam york, chor, salch, ques) y calientes (croquetas)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Pizza de jamón york y queso

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Natillas

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

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,patat,pimiento,cebolla,ajo)

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

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

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

Gallo San Pedro a la romana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

Fruta fresca * y yogur natural

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

31

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

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

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

Macarrones sin gluten con tomate
(macarrones, tomate natural triturado,

Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Cinta de lomo al horno (aceite y ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Alubias con arroz (alubias, tomate natural
triturado, zanahoria, arroz)

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

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

Espaguetis sin gluten con tomate
(espaguetis, tomate natural triturado,

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada
de lechuga y zanahoria

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

Jurel en salsa de
puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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 y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

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,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Espirales sin gluten napolitana (espirales,
tomate natural triturado, tomate maduro,

Alubias 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

Gallo San Pedro al horno(perejil, aceite de
oliva)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla francesa
con ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
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

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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 al horno 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

31

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

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
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

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

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

Tortilla francesa

ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)

Zanahoria dado salteada

Fruta fresca y yogur

Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

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

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

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Pavo al horno 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

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

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, patat, pimiento, cebolla, ajo)

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

Alubias 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
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

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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

31

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

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

Pisto manchego (tomate, pim.verde y rojo, calabacín)

Macarrones sin soja con tomate (macarrones, tomate natural triturado,

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Pisto de verduras (pimiento, cebolla, tomate)

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

Crema de verduras (acelgas,puerro,calabaza,cebolla,patata)

Espaguetis sin soja con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla,

Sopa de ave con fideos sin soja(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Morcillo de ternera y zanahoria hervida
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Arroz hervido con zanahoria y calabacín (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria)

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

Verduras asadas (berenjena, calabacín,pimiento,cebolla,patata)

Espirales sin soja Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Espinacas salteadas (aceite, cebolla)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ternera asada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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

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

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

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

Sopa de ave con fideos sin soja(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pechuga de pollo al ajillo (pollo, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Morcillo de ternera y zanahoria hervida
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

31

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

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

Jamonicitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua