

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...	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:



ENERO 2025

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

BASAL

DON QUIJOTE

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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
Pan blanco / integral y agua

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

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

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

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz
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

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

ENERO 2025

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

Sin frutos secos

MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

DON QUIJOTE

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIERCOLES

8

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

9

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

10

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
Pan blanco / integral y agua

LUNES

13

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

MARTES

14

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

MIERCOLES

15

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

16

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

VIERNES

17

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

20

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

21

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIERCOLES

22

Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

23

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

Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

24

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

27

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

28

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIERCOLES

29

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

30

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

31

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

ENERO 2025

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

Sin kiwi

DON QUIJOTE

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

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)
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

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

Fruta fresca * y yogur natural
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

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

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

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca * y yogur natural
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

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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,pa

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

ENERO 2025

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

Sin gluten

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

DON QUIJOTE

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

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)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

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

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con 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

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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,pa)

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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 y yogur
Pan sin gluten y agua

ENERO 2025

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

Sin pescado, marisco

DON QUIJOTE

MIERCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES 6		MARTES 7		MIERCOLES 8	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)	
LUNES 13		MARTES 14		MIERCOLES 15	
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	
Pavo al horno con guisantes salteados		Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)		Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al	
Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	
LUNES 20		MARTES 21		MIERCOLES 22	
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)		Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,		Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco		pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	
LUNES 27		MARTES 28		MIERCOLES 29	
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,pa	
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	
Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	
LUNES 3		MARTES 4		MIERCOLES 5	
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo	
Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
LUNES 10		MARTES 11		MIERCOLES 12	
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo	
Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
LUNES 17		MARTES 18		MIERCOLES 19	
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,		Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)		Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	
Zanahoria dado salteada		Zanahoria dado salteada		Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
LUNES 24		MARTES 25		MIERCOLES 26	
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,		Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)		Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	
Zanahoria dado salteada		Zanahoria dado salteada		Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
LUNES 31		MARTES 32		MIERCOLES 33	
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo	
Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	

ENERO 2025

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

Sin legumbres, pescado

DON QUIJOTE

		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES			
		1	2	3			3		
		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD			
LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Coditos sin soja a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)	Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)	Brócoli salteado con zanahoria			
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz	Cinta de lomo a la plancha ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua			
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Espirales sin soja aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)		Verduras asadas (berenjena, calabacín,pimiento,cebolla,patata)		Crema de verduras (acelgas,puerro,calabaza,cebolla,patata)		Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)		Sopa de ave con fideos sin soja(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	
Pavo al horno con maíz salteado		Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)		Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz		Morcillo de ternera y zanahoria hervida	
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	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)		Acelgas con patata (cebolla, aceite)		Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)		Pisto manchego (tomate, pim.verde y rojo, calabacín)		Macarrones sin soja con tomate (macarrones, tomate natural triturado,	
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria		Morcillo de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria		Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) Zanahoria dado salteada 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		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua		Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
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		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		Morcillo de ternera y zanahoria hervida	
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	