

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:



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

FESTIVO

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

11

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

12

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

13

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

14

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15

FESTIVO

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

25

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

26

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

Filete de abadejo a la romana con calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

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

29

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

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

FESTIVO

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

11

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

12

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

13

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

14

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15

FESTIVO

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

25

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

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

Filete de abadejo a la romana con calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

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

29

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

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

FESTIVO

4
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

5
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

6
Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, pa)

7
Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

8
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
*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

11
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

12
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

13
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)

14
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

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

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

FESTIVO

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

18
Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)

19
Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)

20
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

21
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

22
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 de oliva) 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

25
Coditos a la napolitana (pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

26
Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)

27
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)

28
Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)

29
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo a la romana con calabacín salteado

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

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

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

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

FESTIVO

4

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

5

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 sin gluten y agua

6

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 sin gluten y agua

7

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

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

8

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

11

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 sin gluten y agua

12

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

Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado,

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

13

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

Ternera asada con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

14

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

Abadejo al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

15

FESTIVO

18

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

Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

19

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

20

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

21

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

22

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

25

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

26

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

Filete de abadejo al horno (perejil, aceite de oliva) con calabacín salteado

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

27

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

28

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

29

Garbanzos estofados 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 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

1

FESTIVO

4

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

11

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

25

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

5

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

19

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

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

Pechuga de pavo al horno con calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

6

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

13

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

20

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

27

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

7

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14

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

Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

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

Cinta de lomo a la plancha ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8

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

15

FESTIVO

22

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

29

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

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

1

FESTIVO

4

Brócoli salteado con zanahoria

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

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

11

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

18

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

25

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

5

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

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

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

12

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

19

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

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

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

26

Espinacas salteadas (aceite, cebolla)

Pechuga de pavo al horno con calabacín salteado

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

6

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

13

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

Ternera asada con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

20

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

27

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera con zanahoria(zanah.,patata,pimiento) con ensalada de tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

7

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

14

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

Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

21

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

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

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

28

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

Cinta de lomo a la plancha ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

8

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

Morcillo de ternera y zanahoria hervida

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

15

Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

FESTIVO

22

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

Morcillo de ternera y zanahoria hervida

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

29

Brócoli salteado con zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua