SERUNION EDUCA

Menú Sin frambuesa

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08 	**09**	**10** Lentejas estofadas con verduras Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco	**11** Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur natural y pan integral	**12** Cazuela de fideos con bacalao Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan blanco
15 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacobo de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	**16** Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral	**17** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento) Cous cous Fruta fresca permitida y pan blanco	**18** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan integral	**19** Sopa de fideos Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca permitida y pan blanco
22 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Filete de jamon al horno / plancha Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca permitida y pan blanco	**23** Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan integral	**24** Guiso de patatas con ternera Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan blanco	**25** Tallarines boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	**26** Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco
29 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	**30** Crema de coliflor Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo) Patatas dado fritas Yogur natural y pan integral			

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet