

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08                                                                                                                                                                                                                                              | 09                                                                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                                                                   | 11                                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            | Alubias blancas con verduras<br>Muslos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                                                            | Crema de calabaza, puerro y boniato<br>Lengüadina al horno o a la plancha<br>Tomate aliñado con oregano<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                                                     | Cazuela de fideos sin gluten con bacalao<br>Revuelto de patatas<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                               |
| 15                                                                                                                                                                                                                                              | 16                                                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                                                   | 18                                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                                                       |
| Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                        | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                                                                                      | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)<br>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)<br>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)<br>Salmón al horno con eneldo<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen | Sopa de ave con pasta sin gluten<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen |
| 22                                                                                                                                                                                                                                              | 23                                                                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                                                                                       |
| Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)<br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen | Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate, cebolla)<br>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen | Guiso de patatas con ternera<br>Merluza al gratén<br>Maíz salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                                                                                | Macarrones sin gluten con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                                                                    | Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)<br>Abadejo a la plancha / horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen              |
| 29                                                                                                                                                                                                                                              | 30                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |
| Coditos sin gluten con tomate<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                                                             | Crema de coliflor<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Patatas dado fritas<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         | <i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>                                                    |

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo