

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08	09	10	11	12
		Lentejas estofadas con verduras Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza, puerro y boniato Pavo encebollado Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral	Fideos con verduras Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento) Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Judías verdes salteadas Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Sopa de fideos Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco
22	23	24	25	26
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Guiso de patatas con ternera Hamburguesa vegetal Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
29	30			
Coditos napolitana Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo) Patatas dado fritas Yogur y pan integral			
				<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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo