

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				
03  Festivo	04 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 604,652 prot (g): 29,36 lip (g): 17,355 hc (g): 80,878	05 Guiso de lentejas con verduras Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 652,36 prot (g): 41,493 lip (g): 24,736 hc (g): 61,306	06 Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral Kcal: 553,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,68 hc (g): 63,338	07 Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 652,846 prot (g): 26,098 lip (g): 24,536 hc (g): 78,371
10 Arroz con salsa de tomate casera San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 681,401 prot (g): 11,277 lip (g): 26,026 hc (g): 96,396	11 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 686,017 prot (g): 26,755 lip (g): 23,652 hc (g): 81,274	12 Crema de zanahoria Estofado de pollo Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 634,966 prot (g): 35,194 lip (g): 23,74 hc (g): 64,944	13 Cocido andaluz Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 731,785 prot (g): 41,291 lip (g): 31,041 hc (g): 66,222	14 Sopa de fideos con caldo casero Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 469,968 prot (g): 24,053 lip (g): 14,221 hc (g): 56,383
17 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 602,819 prot (g): 29,401 lip (g): 21,87 hc (g): 67,779	18 Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 685,024 prot (g): 45,435 lip (g): 26,265 hc (g): 62,457	19 Arroz salteado con champiñones Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 718,271 prot (g): 25,358 lip (g): 28,52 hc (g): 86,951	20 Tallarines boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 638,575 prot (g): 30,534 lip (g): 24,582 hc (g): 75,975	21 Patatas guisadas con ternera Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 552,504 prot (g): 27,063 lip (g): 19,402 hc (g): 63,732
24 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 593,528 prot (g): 16,794 lip (g): 18,655 hc (g): 89,063	25 Crema de coliflor Albóndigas a la española Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral Kcal: 667,416 prot (g): 25,225 lip (g): 29,451 hc (g): 70,545	26 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacin Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 559,101 prot (g): 17,342 lip (g): 19,641 hc (g): 70,744	27 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 589,954 prot (g): 26,812 lip (g): 15,728 hc (g): 82,852	28 Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 838,323 prot (g): 42,415 lip (g): 40,769 hc (g): 67,825

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