

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
				
08	09	10	11	12
		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	Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral Kcal: 653,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,68 hc (g): 63,338	Espaguetis al pesto Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 614,822 prot (g): 19,135 lip (g): 27,026 hc (g): 70,972
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) 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	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Helado vasito y pan integral Kcal: 788,608 prot (g): 21,662 lip (g): 30,152 hc (g): 102,501	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 632,966 prot (g): 35,14 lip (g): 23,859 hc (g): 65,141	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) 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	Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 540,635 prot (g): 31,97 lip (g): 18,564 hc (g): 56,383
22	23	24	25	26
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Lomo de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 644,651 prot (g): 34,456 lip (g): 23,975 hc (g): 68,417	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	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, cebolla y atún) Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 692,181 prot (g): 28,066 lip (g): 31,125 hc (g): 70,527	Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 562,083 prot (g): 23,709 lip (g): 15,394 hc (g): 79,818
29	30			
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	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo) Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 711,106 prot (g): 24,252 lip (g): 32,365 hc (g): 76,865			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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



carne



Pescado



carne



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo