

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
				
08	09	10	11	12
		Alubias blancas con verduras Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de calabaza, puerro y boniato Lengüadina al horno o a la plancha Tomate aliñado con oregano Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Espaguetis sin gluten con tomate Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
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 sin gluten y sin alergenosen	Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin gluten, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sin gluten y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo al curry Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa de picadillo con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) 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) Lomo de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	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 y pan sin gluten y sin alergenosen	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, cebolla y atun) Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
29	30			
Coditos sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de calabaza y zanahoria Pavo encebollado Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen			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



carne



Verdura



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo