

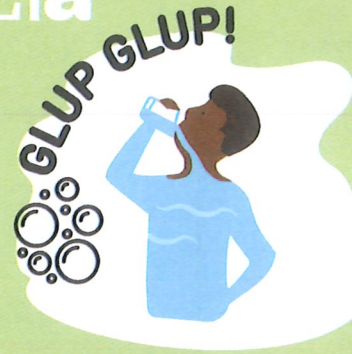
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
 MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDÍA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
 San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
 ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
 Filete de pollo a la plancha
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,
 Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
 Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
 Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
 Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
 Ragout de cerdo(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con arroz salteado
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,
 Medallón de salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
 Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

DÍA DEL CELIACO
 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
 Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)
 Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
 Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
 Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofados con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

6
Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla,
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

7
Alubias estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

8
Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

9
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

10
Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

13
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz salteado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

14
Macarrones sin gluten con tomate (macarrones, tomate natural triturado,
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

15
Garbanzos estofados con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

16 **DÍA DEL CELIACO**
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

17
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

20
FESTIVO

21
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

22
Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

23
Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

24
Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

27
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

28
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado,
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

29
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

30
FESTIVO

31
FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,
Medallón de salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

DÍA DEL CELIACO
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

FESTIVO

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
 MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
 SANDIA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
 FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
 MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
 personal de SERUNION, la información de
 sustancias que puedan causar alergias o
 intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
 (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
 San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
 pimentón)
 ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata, cebolla, ajo, tomate)
 Filete de pollo a la plancha
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate
 natural triturado, cebolla, queso rallado,
 Filete de merluza en salsa verde con
 guisantes (cebolla,
 guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con calabaza,
 cebolla,ajo,tomate y patata
 Tortilla de patata y cebolla con tomate
 aliñado (aceite oliva y orégano)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
 Jamoncitos de pollo al horno
 (ajo,perejil,aceite) con patata panadera
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate,
 pim.rojo y verde)
 Palometa a la plancha con ensalada de
 lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
 judías verdes, zanahoria, cebolla)
 Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
 cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
 salteado
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,
 tomate natural triturado, cebolla,
 Medallón de salmón a la plancha con
 ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras
 (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
 Tortilla francesa ensalada de lechuga y
 zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

DÍA DEL CELIACO
 Paella de verduras y pollo
 (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias
 blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
 verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de
 tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
 Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
 de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada
 de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
 natural triturado, cebolla, zanahoria)
 Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
 guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
 Caballa en conserva con salsa de tomate
 (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y
 maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
 cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
 Estofado de pollo con cous cous (tacos de
 pollo, cous cous, cebolla, tomate natural
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Garbanzos estofados con verduras
 (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
 tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

FESTIVO

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
 MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
 SANDIA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
 FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
 MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
 personal de SERUNION, la información de
 sustancias que puedan causar alergias o
 intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
 (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
 San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
 pimentón)
 ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata,cebolla,ajo,tomate)
 Filete de pollo a la plancha
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Espirales sin huevo gratinados (espirales,
 tomate natural triturado, cebolla, queso

Lentejas estofadas con calabaza,
 cebolla,ajo,tomate y patata

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (zanah, tomate,
 pim.rojo y verde)

Sopa de cocido con fideos sin huevo
 (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
 guisantes (cebolla,
 guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Pechuga de pavo al horno con tomate
 aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno
 (ajo,perejil,aceite) con patata panadera

Palometa a la plancha con ensalada de
 lechuga y maíz

Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
 judías verdes, zanahoria, cebolla)

Macarrones sin huevo con tomate
 (macarrones, tomate natural triturado,

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata,cebolla,ajo,tomate)

DÍA DEL CELIACO
 Paella de verduras y pollo
 (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Alubias blancas con chorizo (alubias
 blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
 cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz

Salmón a la plancha con ensalada de
 lechuga y zanahoria

Pechuga de pavo al horno con ensalada de
 lechuga y zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
 verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de
 tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Espaguetis sin huevo con tomate
 (espaguetis, tomate natural triturado,

Sopa de cocido con fideos sin huevo
 (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
 de lechuga y zanahoria

Filete de pollo a la plancha con ensalada de
 lechuga y tomate

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
 guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
 cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras
 (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

FESTIVO

FESTIVO

Caballa en conserva con salsa de tomate
 (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y
 maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
 pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Filete de cerdo al horno con ensalada de
 lechuga y tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	Sin kiwi FESTIVO *excepto kiwi	2 Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	3 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Filete de pollo a la plancha ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi
6 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	7 Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	8 Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	9 Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	10 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi
13 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz salteado Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	14 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Medallón de salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	15 Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	16 DÍA DEL CELIACO Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	17 Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi
20 FESTIVO	21 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	22 Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	23 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	24 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi
27 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua	28 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua	29 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua	30 FESTIVO	31 FESTIVO

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
 MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
 SANDIA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
 FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
 MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
 personal de SERUNION, la información de
 sustancias que puedan causar alergias o
 intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
 (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
 San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
 pimentón)
 ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata,cebolla,ajo,tomate)
 Filete de pollo a la plancha
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Espirales aglio-olio (espirales, aceite,
 pimentón)

Lentejas estofadas con calabaza,
 cebolla,ajo,tomate y patata

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (zanah, tomate,
 pim.rojo y verde)

Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
 guisantes (cebolla,
 guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
 aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno
 (ajo,perejil,aceite) con patata panadera

Palometa a la plancha con ensalada de
 lechuga y maíz

Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y
 patata

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
 judías verdes, zanahoria, cebolla)

Macarrones con tomate (macarrones,
 tomate natural triturado, cebolla,

Lentejas estofadas con verduras
 (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

DÍA DEL CELIACO
 Paella de verduras y pollo
 (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Alubias blancas con chorizo (alubias
 blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
 cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
 salteado
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Salmón a la plancha con ensalada de
 lechuga y zanahoria

Tortilla francesa ensalada de lechuga y
 zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
 verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de
 tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
 natural triturado, cebolla, zanahoria)

Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ...)

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
 de lechuga y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
 de lechuga y tomate

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y cebolla

Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y
 patata

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
 guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
 cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras
 (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

FESTIVO

FESTIVO

Caballa en conserva con salsa de tomate
 (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y
 maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
 pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
 tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
 MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
 SANDIA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
 FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
 MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
 personal de SERUNION, la información de
 sustancias que puedan causar alergias o
 intolerancias

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
 (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
 San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
 pimentón)
 ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
 patata,cebolla,ajo,tomate)
 Filete de pollo a la plancha
 ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate
 natural triturado, cebolla, queso rallado,

Lentejas estofadas con calabaza,
 cebolla,ajo,tomate y patata

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Arroz con verduras (zanah, tomate,
 pim.rojo y verde)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con
 guisantes (cebolla,
 guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata y cebolla con tomate
 aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno
 (ajo,perejil,aceite) con patata panadera

Palometa a la plancha con ensalada de
 lechuga y maíz

Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
 judías verdes, zanahoria, cebolla)

Macarrones con tomate (macarrones,
 tomate natural triturado, cebolla,

Lentejas estofadas con verduras
 (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

DÍA DEL CELIACO
 Paella de verduras y pollo
 (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Alubias blancas con chorizo (alubias
 blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
 cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
 salteado
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Filete de palometa encebollada al
 horno(cebolla,ajo,) con ensalada de

Tortilla francesa ensalada de lechuga y
 zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
 verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de
 tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Crema de verduras
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
 natural triturado, cebolla, zanahoria)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
 de lechuga y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
 de lechuga y tomate

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
 oliva) con ensalada de lechuga y cebolla

Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
 Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
 guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
 cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras
 (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

FESTIVO

FESTIVO

Caballa en conserva con salsa de tomate
 (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y
 maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
 pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
 tomate

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua