

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

3

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

4

Macarrones a la napolitana
(pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

Palometa a la andaluza (palometa, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

5

Crema de calabaza
(calabaza, zanah., cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con guisantes salteados

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

7

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

10

Coditos con tomate
(cebolla, tomate, pim, ajo)

Salmón al horno (aceite y perejil) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Lentejas estofadas con zanahoria
(pimiento, patata, cebolla, zanahoria, tomate)

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

Crema de calabacín
(calabacín, cebolla, patata)

Ragout de ternera (zanah., guisante, jud. v)
patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

Arroz salteado con champiñones
(champiñones, cebolla, laurel, ajo)

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14

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

Jamoncitos de pollo al limón (limón, cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

17

Espiraletas gratinadas (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

19

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p

Estofado de pollo con patatas (cebolla, tomate, pimiento, patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

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

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO
Entremeses fríos y calientes (salchichón, chorizo, york y queso, croquetas y empanadillas)

Pizza de york y queso

Helado
Refrescos

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

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

LUNES

3

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

10

Coditos sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno(aceite y perejil) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

17

Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla,

Merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

24

VACACIONES DE VERANO

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

MARTES

4

Macarrones sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Limanda al horno con lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

11

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

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

18

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

25

VACACIONES DE VERANO

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

MIÉRCOLES

5

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

12

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Ragout de ternera (zanah.,guisante,jud.v) patata dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

19

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

Estofado de pollo con patatas (cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

13

Arroz salteado con champiñones (champiñones,cebolla,laurel,ajo)

San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

20

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

7

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

14

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

Jamoncitos de pollo al limón (limón,cebolla,aceite) ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Entremeses fríos (salchichón,chorizo,york y queso)

Cinta de lomo al horno

Yogur
Refrescos

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Macarrones a la napolitana
(pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

Crema de calabaza
(calabaza, zanah., cebolla, patata)

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

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y tomate

Palometa a la andaluza (palometa, aceite
de girasol, harina de trigo) con ensalada de

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo, pimiento, cebolla, tomate)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Coditos con tomate
(cebolla, tomate, pim, ajo)

Lentejas estofadas con zanahoria
(pimiento, patata, cebolla, zanahoria, tomate)

Crema de calabacín
(calabacín, cebolla, patata)

Arroz salteado con champiñones
(champiñones, cebolla, laurel, ajo)

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

Salmón al horno (aceite y perejil) con
ensalada de lechuga y maíz

Tortilla francesa
calabaza salteada

Ragout de ternera (zanah., guisante, jud.v)
patata dado

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)

Jamoncitos de pollo al limón
(limón, cebolla, aceite)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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 y hortalizas
(acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, p

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

MENÚ FIN DE CURSO
Entremeses fríos y
calientes (salchichón, chorizo, york y
queso, croquetas y empanadillas)

Merluza en salsa verde con zanahoria baby
salteada (cebolla,

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

Estofado de pollo con patatas
(cebolla, tomate, pimiento, patata)

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

Pizza de york y queso

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Yogur
Refrescos

VACACIONES DE VERANO

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.

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

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

LUNES

3

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

Pollo al horno con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

Coditos sin huevo con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno(aceite y perejil) con
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

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

Merluza en salsa verde con zanahoria baby
salteada (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24

VACACIONES DE VERANO

MARTES

4

Macarrones sin huevo a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Limanda a la andaluza (limanda, aceite de
girasol, harina de trigo) con ensalada de

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Lentejas estofadas con zanahoria
(pimiento,patata,cebolla,zanahoria,tomate)

Filete de cerdo al horno
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES

5

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo,pimiento,cebolla,tomate)
con guisantes salteados

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Ragout de ternera (zanah.,guisante,jud.v)
patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

Estofado de pollo con patatas
(cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

Arroz salteado con champiñones
(champiñones,cebolla,laurel,ajo)

San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

7

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

14

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

Jamoncitos de pollo al limón
(limón,cebolla,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Entremeses fríos (salchichón,chorizo,york y
queso)

Cinta de lomo al horno

Yogur
Refrescos

28

VACACIONES DE VERANO

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

LUNES

3

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

4

Macarrones a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Palometa a la andaluza (palometa, aceite
de girasol, harina de trigo) con ensalada de
lechuga y pepino

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

5

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo,pimiento,cebolla,tomate)
con guisantes salteados

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

7

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

10

Coditos con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno(aceite y perejil) con
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Lentejas estofadas con zanahoria
(pimiento,patata,cebolla,zanahoria,tomate)

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Ragout de ternera (zanah.,guisante,jud.v)

patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

Arroz salteado con champiñones
(champiñones,cebolla,laurel,ajo)

San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)

ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14

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

Jamoncitos de pollo al limón
(limón,cebolla,aceite)

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

17

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

Merluza en salsa verde con zanahoria baby
salteada (cebolla,

guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

19

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Estofado de pollo con patatas
(cebolla,tomate,pimiento,patata)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Entremeses fríos y
calientes(salchichón,chorizo,york y
queso,croquetas y empanadillas)

Pizza de york y queso

Yogur
Refrescos

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

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

LUNES

3

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

10

Coditos con tomate
(cebolla, tomate, pim, ajo)

Salmón al horno (aceite y perejil) con
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

17

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

Merluza en salsa verde con zanahoria baby
salteada (cebolla,
guisantes, ajo, perejil, guisantes)

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

24

VACACIONES DE VERANO

MARTES

4

Macarrones a la napolitana
(pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

Palometa a la andaluza (palometa, aceite
de girasol, harina de trigo) con ensalada de
lechuga y pepino

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

11

Lentejas estofadas con zanahoria
(pimiento, patata, cebolla, zanahoria, tomate)

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

18

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

25

VACACIONES DE VERANO

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

MIÉRCOLES

5

Crema de calabaza
(calabaza, zanah., cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo, pimiento, cebolla, tomate)
con guisantes salteados

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

12

Crema de calabacín
(calabacín, cebolla, patata)

Ragout de ternera (zanah., guisante, jud.v)

patata dado
Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

19

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p

Estofado de pollo con patatas
(cebolla, tomate, pimiento, patata)

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

26

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

13

Arroz salteado con champiñones
(champiñones, cebolla, laurel, ajo)

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)

ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

20

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

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

Fruta fresca*
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

27

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

7

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

14

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

Jamoncitos de pollo al limón
(limón, cebolla, aceite)

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

21

MENÚ FIN DE CURSO

Entremeses fríos y
calientes (salchichón, chorizo, york y
queso, croquetas y empanadillas)

Pizza de york y queso

Yogur natural
Refrescos
*excepto kiwi

28

VACACIONES DE VERANO

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

LUNES

3

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado
(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con
zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

Coditos a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Palometa encebollada (cebolla, aceite) con
ensalada de lechuga y maiz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

Espirales aglio-olio (espirales, aceite,
pimentón)

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

24

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

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

MARTES

4

Macarrones con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Limanda a la andaluza (limanda, aceite de
girasol, harina de trigo) con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Alubias con patatas (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Tortilla francesa
ensalada de lechugay zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25

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

Tortilla francesa ensalada de lechuga y
tomate

MIÉRCOLES

5

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Filete de pollo al horno
con ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga
y zanahoria

JUEVES

6

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

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

20

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

Salmón al horno con eneldo con ensalada
de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

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

Revuelto de huevo con ensalada de tomate

VIERNES

7

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

Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y
patata

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14

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

Pollo salteado con cebolla
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Espaguetis aglio-olio (espaguetis, ajo,
pimentón)

Cinta de lomo al horno

Yogur de soja
Refrescos

28

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

Palometa al horno (aceite y pimentón) con
ensalada de lechuga y maíz

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado
(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con
zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

Coditos a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Palometa encebollada (cebolla, aceite) con
ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

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

24

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

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

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

4

Macarrones con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Limanda a la andaluza (limanda, aceite de
girasol, harina de trigo) con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Alubias con patatas (patata, tomate,
cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Tortilla francesa
ensalada de lechugay zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25

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

Tortilla francesa ensalada de lechuga y
tomate

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

5

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera con
menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga
y zanahoria

7

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

14

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

Pollo salteado con cebolla
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Entremeses fríos y
calientes(salchichón,chorizo,york y
queso,croquetas y empanadillas)

Pizza de york y queso

Helado
Refrescos

28

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

Palometa al horno (aceite y pimentón) con
ensalada de lechuga y maiz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

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

Macarrones a la napolitana
(pim. rojo, pim. verde, cebolla, tomate)

Crema de calabaza
(calabaza, zanah., cebolla, patata)

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

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y tomate

Palometa a la andaluza (palometa, aceite
de girasol, harina de trigo) con ensalada de
lechuga y pepino

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo, pimiento, cebolla, tomate)
con guisantes salteados

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

10

11

12

13

14

Coditos con tomate
(cebolla, tomate, pim, ajo)

Lentejas estofadas con zanahoria
(pimiento, patata, cebolla, zanahoria, tomate)

Crema de calabacín
(calabacín, cebolla, patata)

Arroz salteado con champiñones
(champiñones, cebolla, laurel, ajo)

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

Salmón al horno (aceite y perejil) con
ensalada de lechuga y maíz

Tortilla francesa
calabaza salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de ternera (zanah., guisante, jud.v)
patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jamonicos de pollo al limón
(limón, cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

18

19

20

21

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

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

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, p

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

MENÚ FIN DE CURSO
Entremeses fríos y
calientes (salchichón, chorizo, york y
queso, croquetas y empanadillas)

Merluza en salsa verde con zanahoria baby
salteada (cebolla,
guisantes, ajo, perejil, guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Estofado de pollo con patatas
(cebolla, tomate, pimiento, patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Caballa con salsa de tomate (tomate,
cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pizza de york y queso
Yogur
Refrescos

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

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