

# 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**

<p style="text-align: right;"><b>2</b></p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p style="text-align: center;">VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p style="text-align: center;">Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>9</b></p> <p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>12</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**2**

Coditos a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**3**

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

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

**4**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**5**

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

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

**6**

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

Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**9**

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

**10**

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

**11**

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

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**12**

FESTIVO

**13**

NO LECTIVO

**16**

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

Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**17**

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

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

**18**

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**19**

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

Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**20**

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

Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maiz  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**23**

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**24**

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

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**25**

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**26**

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

Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maiz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**27**

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

**30**

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

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

**31**

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

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, 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**

<p style="text-align: right;"><b>2</b></p> <p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Filete de cerdo al horno</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo salteado con cebolla</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p>Espirales sin huevo gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Pechuga de pavo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Cinta de lomo al horno ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduras (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: center;">VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p style="text-align: center;">Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>		<b>31</b>
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><i>*excepto kiwi</i></p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>		

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zahan...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>		<b>31</b>
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p> <p><small>*excepto kiwi</small></p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>		<b>31</b>

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Coditos a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>		
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>		



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Coditos sin gluten en blanco (aceite, ajo)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Alubias con verduras ( tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Ternera al horno</p> <p>con ensalada de tomate</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Pollo salteado con cebolla</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Espirales sin gluten aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Espinacas salteadas (aceite, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con calabacín asado</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Alubias con verduras ( tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza al horno con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Sopa de ave con arroz (arroz, pollo, zanah, cebolla)</p> <p>Ternera en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Macarrones sin gluten en blanco (aceite, ajo)</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Arroz en blanco(aceite, ajo)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Tortilla francesa de calabacín con ensalada de tomate</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Espaguetis sin gluten aglio-olio (espaguetis, ajo, pimentón)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos con pollo y ternera</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado,</p> <p>Yogur de soja</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zana...)</p> <p>Filete de cerdo al horno</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento)</p> <p>San Pedro del cabo al horno</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,tomate)</p> <p>Pollo salteado con cebolla</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Espirales sin huevo aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,tomate y patata</p> <p>Pechuga de pavo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Cinta de lomo al horno ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<b>30</b>	<b>31</b>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p> <p>TODA LA FRUTA SE CONSUMIRÁ PELADA</p>		<b>31</b>
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>			<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<p style="text-align: right;"><b>2</b></p> <p>Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p>Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza al horno con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata) Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Macarrones sin gluten con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado,</p> <p>Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p style="text-align: center;">VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**2**

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

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**9**

Espirales sin huevo 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

\*excepto plátano

**16**

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

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**23**

Lentejas con arroz (lentejas, tomate  
natural triturado, zanahoria, arroz)

Lomo de sajonia al horno con ensalada de  
lechuga y zanahoria

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**30**

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

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**3**

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

Filete de cerdo al horno  
ensalada de lechugay zanahoria  
Fruta fresca \*

Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**10**

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

\*excepto plátano

**17**

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

Cinta de lomo al horno ensalada de lechuga  
y tomate

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**24**

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

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**31**

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

\*excepto plátano

**4**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata)

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**11**

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

\*excepto plátano

**18**

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo,  
aceite) con ensalada lechuga y zanahoria

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**25**

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

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**5**

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

\*excepto plátano

**12**

FESTIVO

**19**

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

Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa  
con verduritas  
(zanahoria,guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**26**

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

Filete de palometa encebollada al  
horno(cebolla,ajo,) con ensalada de  
lechuga y maiz  
Fruta fresca \*

Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**6**

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

\*excepto plátano

**13**

NO LECTIVO

**20**

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

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

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

**27**

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

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, 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**
**2**

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

Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**3**

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

Filete de cerdo al horno  
ensalada de lechugay zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**4**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**5**

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

**6**

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

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

**9**

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

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

**10**

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

**11**

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

**12**

FESTIVO

**13**

NO LECTIVO

**16**

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

Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**17**

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

Filete de merluza al horno ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**18**

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**19**

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

Albóndigas mixtas (cerdo, ternera) en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**20**

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

Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua

**23**

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**24**

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

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**25**

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

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**26**

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

Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**27**

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua

**30**

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

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

**31**

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

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, 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**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Filete de pollo al horno con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo salteado con cebolla</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>9</b></p> <p>Espirales aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>12</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo, aceite) con ensalada lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Revuelto de huevo con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)</p> <p>Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	