

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

2	3	4	5	6
<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>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>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>
9	10	11	12	13
<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>Jamonicitos 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>
16	17	18	19	20
<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 maiz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
23	24	25	26	27
<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 tomate</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 maiz</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>
30	31	<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>		31
<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>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>2</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>3</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>4</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>5</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>6</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>9</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>10</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>11</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>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>16</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>17</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>18</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>19</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>20</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>23</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>24</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>25</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>26</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>27</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>30</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>31</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	3	4	5	6
<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>
9	10	11	12	13
<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>
16	17	18	19	20
<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 maiz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
23	24	25	26	27
<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 maiz</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>
30	31	<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>		31
<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>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias e intolerancias</p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p style="text-align: right;">2</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;">3</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;">4</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;">5</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;">6</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;">9</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;">10</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;">11</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;">12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;">16</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;">17</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;">18</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;">19</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;">20</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;">23</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;">24</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;">25</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;">26</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;">27</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;">30</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;">31</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

2	3	4	5	6
<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>
9	10	11	12	13
<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>
16	17	18	19	20
<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>
23	24	25	26	27
<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>
30	31	<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>		31
<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

2	3	4	5	6
<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>
9	10	11	12	13
<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>
16	17	18	19	20
<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>
23	24	25	26	27
<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>
30	31	<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>		31
<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>		31

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2	3	4	5	6
<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>
9	10	11	12	13
<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>
16	17	18	19	20
<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>
23	24	25	26	27
<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>
30	31			
<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>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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<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, zanaah...)</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>
9	10	11	12	13
<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>
16	17	18	19	20
<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, zanaah...)</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, zanaah, 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>
23	24	25	26	27
<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>
30	31			
<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

2	3	4	5	6
<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, zahanh...)</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>
9	10	11	12	13
<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>
16	17	18	19	20
<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>
23	24	25	26	27
<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>
30	31			
<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

<p style="text-align: right;">2</p> <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 * Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">4</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 style="text-align: right;">5</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 * Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol) ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;">9</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 * Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">10</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 style="text-align: right;">11</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 style="text-align: right;">12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;">16</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 style="text-align: right;">17</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 style="text-align: right;">18</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 style="text-align: right;">19</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 * Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">20</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 Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;">23</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 style="text-align: right;">24</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 style="text-align: right;">25</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 style="text-align: right;">26</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 * Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">27</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 Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;">30</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 blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;">31</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 style="text-align: center;">VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.</p> <p style="text-align: center;">LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p> <p style="text-align: center;">TODA LA FRUTA SE CONSUMIRÁ PELADA</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	3	4	5	6
<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</p> <p>Pan sin gluten 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 sin gluten 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 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>Fruta fresca</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>	<p>Garbanzos 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 sin gluten y agua</p>
9	10	11	12	13
<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)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan sin gluten y agua</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</p> <p>Pan sin gluten 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 sin gluten y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
16	17	18	19	20
<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 sin gluten 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 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>Fruta fresca</p> <p>Pan sin gluten y agua</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)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan sin gluten y agua</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</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>
23	24	25	26	27
<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</p> <p>Pan sin gluten 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 sin gluten 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 sin gluten y agua</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</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan sin gluten y agua</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</p> <p>Pan sin gluten y agua</p>
30	31			
<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 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>Fruta fresca</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
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	3	4	5	6
<p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Filete de cerdo al horno ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca * 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 * 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) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</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 natural Pan blanco / integral y agua</p>
9	10	11	12	13
<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) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</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 * 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 * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
16	17	18	19	20
<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 Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Filete de merluza al horno ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * 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) Fruta fresca * 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 Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
23	24	25	26	27
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * 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) Fruta fresca * 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 Fruta fresca * 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,ajo,) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca * 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) Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
30	31	<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 maiz Fruta fresca * 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) Fruta fresca * 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
<p>2</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>3</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>4</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>5</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>6</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>9</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>10</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>11</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>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>16</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>17</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>18</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>19</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>20</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>23</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>24</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>25</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>26</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>27</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>30</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>31</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>	