

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:



		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 22 Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD </p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 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</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (zanah., patata, cebolla, pimi, ajo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Caballa con aceite y ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 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</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (zanah., patata, cebolla, pimi, ajo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con estrellitas (fideos, cebolla, pollo, puerro, ...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD </p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 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</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial sin frutos secos</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 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 Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de fideos sin huevo (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin huevo</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD </p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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 kiwi

11

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
*excepto kiwi

18

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

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

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

25

VACACIONES DE NAVIDAD



5

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 kiwi

12

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 kiwi

19

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

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

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

26

VACACIONES DE NAVIDAD

6

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

FESTIVO

13

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

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

20

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria

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

27

VACACIONES DE NAVIDAD

7

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

NO LECTIVO

14

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

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

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

21

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

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

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

28

VACACIONES DE NAVIDAD

1

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

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

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

8

FESTIVO

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

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

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...)

Pizza de jamón y queso

Patatas fritas
Postre especial sin frutos secos

29

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>
<p>4 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 kiwi</p>	<p>5 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 kiwi</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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 *excepto kiwi</p>	<p>12 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 kiwi</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 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</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 22 Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial sin f.secos</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones sin gluten en blanco (aceite, ajo) Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>
<p>4 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>5 Arroz en blanco(aceite, ajo) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado, Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con pollo y ternera Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>14 Espirales sin gluten en blanco (espirales, aceite, ajo) Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>19 Macarrones sin gluten aglio-olio (aceite, ajo, pimentón) Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>20 Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>21 Arroz en blanco(aceite, ajo) Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan sin gluten y agua</p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 22 Sopa con fideos sin gluten (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pan sin gluten con calabacín, cebolla, champiñones y pollo Patatas fritas Yogur de soja</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 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 Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pimiento) Merluza al horno (perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, tomate) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate, pim) Limanda a la andaluza (Limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, tomate) Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pimiento) Merluza al horno con lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de fideos sin huevo (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin huevo, f.secos</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS 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>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial sin frutos secos</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones sin gluten con tomate (macarrones, tomate natural triturado, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p>4 Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>5 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 sin gluten y agua</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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 sin gluten y agua</p>	<p>12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado, Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>	<p>14 Espiraless sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (zanah., patata, cebolla, pimi, ajo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>19 Macarrones sin gluten con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda al horno con lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>20 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de fideos sin gluten (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini sin gluten con verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin gluten</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1 Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>
<p>4 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 <small>*excepto plátano</small></p>	<p>5 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 <small>*excepto plátano</small></p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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 <small>*excepto plátano</small></p>	<p>12 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 <small>*excepto plátano</small></p>	<p>13 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 <small>*excepto plátano</small></p>	<p>14 Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>	<p>19 Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (Limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua <small>*excepto plátano</small></p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de fideos sin huevo (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin huevo, f.secos, leche</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>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</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo) Burger meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby y patatas dado Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 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</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, 1) Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...) Garbanzos con zanahoria, pollo, chorizo y patata Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 22 Sopa de ave con estrellitas (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin leche, f.secos</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD </p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

		<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, 1) Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO</p>
<p>11 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate nat) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12 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</p>	<p>13 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18 Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19 Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellitas (pollo, cerdo y ternera huesos, zanahoria, patata...) Panini de verduras y pollo (calabacín, cebolla, champiñones y pollo) Patatas fritas Postre especial sin lactosa</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

