

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



- vitaminas
- minerales
- fibras

- CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- hidratos de carbono
- proteínas

- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



- calcio
- proteínas

Media mañana

Desayuno en casa

serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

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

Anillas de pota y pescado rebozadas (anillas de pota) con ensalada de lechuga y

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

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

Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16

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

17

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

Medallón de salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23

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

24

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

25

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

26

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

Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

29

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

30

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

31

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

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

Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

16

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

17

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

Caballa encebollada al horno (cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23

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

24

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

25

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

26

Alubias estofadas con verduras (zanah., patata, cebolla, pimi, ajo)

Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

29

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

30

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

31

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

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

Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

16

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

17

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

Salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

Merluza rebozada (huevo líquido, harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

Alubias estofadas con verduras (zanah., patata, cebolla, pimi, ajo)

Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

29

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

30

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

31

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

9

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

10

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Anillas de pota y pescado rebozadas (anillas de pota) con ensalada de lechuga y
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

16

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

17

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

18

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)
Medallón de salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

29

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

30

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

31

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Filete de merluza al horno con zanahoria salteada (aceite, ajo)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

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

10

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

16

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

17

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

18

Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

29

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

30

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

31

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo)
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

9

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

*excepto kiwi

10

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Anillas de pota y pescado rebozadas (anillas de pota) con ensalada de lechuga y
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

11

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

12

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

15

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

16

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

17

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

*excepto kiwi

18

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)
Medallón de salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

19

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

22

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

*excepto kiwi

23

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

24

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

*excepto kiwi

25

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

26

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

29

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

30

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

31

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

9

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

10

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

Anillas de pota y pescado rebosadas (anillas de pota) con ensalada de lechuga y

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

11

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

Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

12

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

15

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

16

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

17

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

18

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

Medallón de salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

19

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

22

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto kiwi

23

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

24

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

*excepto kiwi

25

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

26

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

Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja

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

*excepto kiwi

29

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

30

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

31

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
8 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	9 Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	10 Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Anillas de pota y pescado rebozadas (anillas de pota) con ensalada de lechuga y Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	11 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	12 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
15 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	16 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	17 Crema de verduras (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	18 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Medallón de salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	19 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
22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Palometa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	23 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	24 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	25 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	26 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
29 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	30 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	31 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	VIERNES 26 VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
8 Sopa de ave con arroz (arroz, pollo, zanah, cebolla) Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo) Yogur de soja Pan sin gluten y agua	9 Alubias con verduras (tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Yogur de soja Pan sin gluten y agua	10 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin gluten y agua	11 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Ternera asada con arroz salteado (aceite, ajo, sal) Yogur de soja Pan sin gluten y agua	12 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
15 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin gluten y agua	16 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	17 Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p Tortilla francesa de calabacín con ensalada de tomate Yogur de soja Pan sin gluten y agua	18 Espaguetis sin gluten aglio-olio (espaguetis, ajo, pimentón) Salmón al horno con eneldo con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin gluten y agua	19 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
22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Palometa en aceite con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin gluten y agua	23 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	24 Verduras asadas (berenjena, calabacín,pimiento,cebolla,patata) Ternera asada con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan sin gluten y agua	25 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	26 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin gluten y agua
29 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	30 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	31 Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin gluten y agua	<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>	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

1	2	3	4	5
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
8 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,tomate) Filete de merluza al horno con zanahoria salteada (aceite) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	9 Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	10 Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento) Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	11 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	12 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
15 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	16 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	17 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	18 Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	19 Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocado completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Palometa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	23 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	24 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla) Burger meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	25 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	26 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
29 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	30 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	31 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, tomate) Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

9

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

10

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

Anillas de pota y pescado rebozadas (anillas de pota) con ensalada de lechuga y

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

11

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

Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

16

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

17

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

18

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

Salmón al horno con eneldo con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

23

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

24

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

25

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

26

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

Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja

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

29

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

30

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

31

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

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

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

1	2	3	4	5
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
8 Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	9 Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	10 Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua	11 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	12 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
15 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	16 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	17 Crema de verduras (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten y agua	18 Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Salmón al horno con eneldo con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	19 Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocado completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua
22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Palometa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	23 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	24 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo) Burger meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten y agua	25 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	26 Alubias estofadas con verduras (zanah., patata, cebolla, pimi, ajo) Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua
29 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	30 Macarrones sin gluten con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Limanda al horno con lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	31 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	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

Filete de merluza al horno con zanahoria salteada (aceite, ajo)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

9

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

10

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

11

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

Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

12

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

*excepto plátano

15

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

16

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

17

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

18

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

Salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

19

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

22

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

23

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

24

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

Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano

25

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

*excepto plátano

26

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

*excepto plátano

29

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 plátano

30

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

*excepto plátano

31

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

*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

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

9

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

Filete de merluza al horno ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

10

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

11

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

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

16

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

17

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

18

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

23

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

24

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

Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

25

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

26

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

29

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

30

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

31

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

31

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
8 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa con zanahoria salteada (aceite, ajo) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	9 Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	10 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	11 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Butifarra congelada en salsa (tomate, cebolla, tomillo...) con arroz salteado (aceite, ajo, sal) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	12 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua
15 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	16 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	17 Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	18 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla, harina trigo...) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	19 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata Fruta fresca Pan blanco / integral y agua
22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Palometa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	23 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	24 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Revuelto huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	25 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	26 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca Pan blanco / integral y agua
29 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	30 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	31 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	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

9

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

Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

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

Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

12

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

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

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

15

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

16

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

17

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

19

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

22

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

23

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

24

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

Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25

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

Merluza rebozada (huevo líquido, harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

26

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

29

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

30

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

31

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

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

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