

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



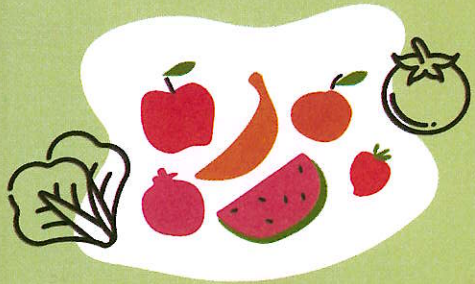
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



MARTES 1

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zana...)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

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

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

SEMANA SANTA

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

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

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

MARTES 1

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zana...)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES 7

Espirales sin gluten aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES 8

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

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES 10

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

VIERNES 11

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES 24

Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

VIERNES 25

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES 28

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

Cinta de lomo al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

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

MARTES 1

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zana...)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

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

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

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

Salmón al a la naranja (naranja, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 25

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

LUNES 28

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

MARTES 1

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

Filete de cerdo al horno
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

Espirales sin huevo aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)

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

MARTES 8

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

Filete de cerdo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, Salmón al a la naranja (naranja, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 25

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 28

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

Cinta de lomo al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Merluza a la andaluza (harina de trigo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

MARTES 1

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

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, ajo, sal)
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

LUNES 7

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

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

JUEVES 10

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

VIERNES 11

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

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

JUEVES 24

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

Salmón al a la naranja (naranja, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

VIERNES 25

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

LUNES 28

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

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

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

MARTES 1

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

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de pollo a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

Espirales aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

Garbanzos con zanahoria ,pollo y patata
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

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

Salmón al a la naranja (naranja, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 25

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

Garbanzos con zanahoria ,pollo y patata
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES 28

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

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

MARTES 1

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zana...)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

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

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

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

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

VIERNES 25

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

LUNES 28

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

MARTES 1

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zannah...)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

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

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

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

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

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

Salmón al a la naranja (naranja, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 25

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

LUNES 28

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

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

MARTES

1

Acelgas con patata (cebolla, aceite)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES

2

Crema de calabacín (calabac., patata,
cebolla)

Ternera con zanahorias (zanahorias,
aceite, ajo, sal)

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

JUEVES

3

Arroz hervido con zanahoria y calabacín
(arroz, calabacín, cebolla, zanahoria)

Jurel al horno (ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

VIERNES

4

Espinacas hervidas

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo, perejil, aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

LUNES

7

Espirales sin gluten aglio-olio (espirales,
aceite, pimentón)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes, ajo, perejil, guisantes)
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

MARTES

8

Espinacas salteadas (aceite, cebolla)

Tortilla francesa con tomate aliñado (aceite
oliva y orégano)

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES

9

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

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo, perejil, aceite)

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

JUEVES

10

Arroz salteado con champiñones
(champiñones, cebolla)

Caballa al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

VIERNES

11

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

Garbanzos con pollo y ternera

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Sopa de ave con arroz

Tortilla francesa con ensalada de lechuga
ensalada de lechuga y remolacha
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES

23

Crema de calabacín (calabac., patata,
cebolla)

Magro de cerdo al horno
Zanahoria dado salteada
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

JUEVES

24

Espaguetis sin gluten aglio-olio (espaguetis,
ajo, pimentón)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con calabacín hervido

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

VIERNES

25

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

Morcillo de ternera con zanahoria hervida

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

LUNES

28

Arroz hervido con zanahoria y calabacín
(arroz, calabacín, cebolla, zanahoria)

Cinta de lomo al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

MARTES

29

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

MIÉRCOLES

30

Espirales sin gluten en blanco (espirales,
aceite, ajo)

Merluza al horno
Calabaza hervida
Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

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

MARTES 1

Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zarah...)

Tortilla francesa
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 2

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras,zanahorias, aceite, patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 3

Arroz con verduras (zah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 4

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 7

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

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

MARTES 8

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

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

MIÉRCOLES 9

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 10

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

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

VIERNES 11

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

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

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

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

MIÉRCOLES 23

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

Magro de cerdo estofado con verduras
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 24

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

Salmón al a la naranja (naranja, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maiz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 25

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

LUNES 28

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y maiz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

**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**