

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



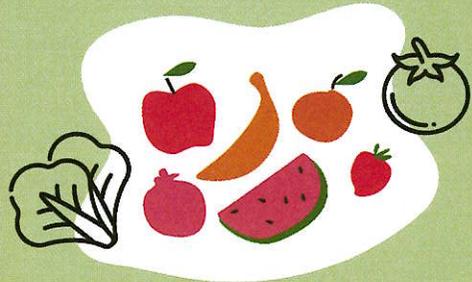
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

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

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

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

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

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

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

Filete de merluza a la romana (huevo, harina, pescado...) con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

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

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

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

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

Merluza a la andalza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
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

LUNES 5
Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES 12
Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES 19
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

LUNES 26
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES 6
Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES 13
Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Merluza al horno con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES 20
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

MARTES 27
Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,
Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES 7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)
Magro de cerdo al horno con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES 14
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

MIÉRCOLES 21
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

MIÉRCOLES 28
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES 1
FESTIVO

JUEVES 8
Arroz con salsa de tomate tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES 15
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

JUEVES 22
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

JUEVES 29
Pisto manchego (tomate, pim.verde y rojo, calabacín)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

VIERNES 2
NO LECTIVO

VIERNES 9
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

DÍA DEL CELIACO 16
Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

VIERNES 23
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

VIERNES 30
Macarrones sin gluten con tomate (macarrones, tomate natural triturado,
Cinta de lomo al horno (aceite y ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

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

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

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

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

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

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

Filete de merluza a la romana (huevo, harina, pescado...) con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

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

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

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

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

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

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

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

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

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

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

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

Pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

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

Filete de cerdo al horno
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Merluza al horno
con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

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

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

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

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

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

Filete de pavo en salsa
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
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**

LUNES 5
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

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

MARTES 6
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

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

MIÉRCOLES 7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

JUEVES 8
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

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

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

VIERNES 9
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 12
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

MARTES 13
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Filete de merluza a la romana (huevo, harina, pescado...) con calabacín salteado
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

MIÉRCOLES 14
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 15
Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

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

DÍA DEL CELIACO 16
Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

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 19
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 20
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 21
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,lud.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 22
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 23
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 26
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

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

MARTES 27
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

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

MIÉRCOLES 28
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

JUEVES 29
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto kiwi

VIERNES 30
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca * y yogur natural
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 SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

LUNES 5
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 6
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 8
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 9
Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)
Garbanzos con zanahoria ,pollo y patata
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES 12
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 13
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Merluza al horno con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 14
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 15
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

DÍA DEL CELIACO 16
Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES 19
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 20
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 21
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 22
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 23
Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)
Garbanzos con zanahoria ,pollo y patata
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES 26
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 27
Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 28
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 29
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 30
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,
Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

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

LUNES 5
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 6
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Abadejo al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 8
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 9
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 12
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

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

MARTES 13
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Filete de merluza a la romana (huevo, harina, pescado...) con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 14
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 15
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

DÍA DEL CELIACO 16
Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

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 19
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 20
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 21
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 22
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 23
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 26
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

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

MARTES 27
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 28
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

JUEVES 29
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Abadejo al horno
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 30
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

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**

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

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

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

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

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

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

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

Filete de merluza a la romana (huevo, harina, pescado...) con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

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

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

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

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

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

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

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Espinacas hervidas

Macarrones sin gluten aglio-olio (aceite, ajo, pimentón)

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

Pasta en blanco sin gluten con calabacín

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

Tortilla francesa

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

Magro de cerdo al horno con zanahorias baby salteada

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

Morcillo de ternera con zanahoria hervida

Calabaza asada
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Coditos sin gluten en blanco (aceite, ajo)

Espinacas hervidas

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

Acelgas con patata (cebolla, aceite)

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

Merluza al horno con calabacín salteado
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

Ternera con zanahorias (zanahorias, aceite, ajo, sal)
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Espinacas salteadas (aceite, cebolla)

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

Arroz salteado con champifones (champifones, cebolla)

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

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

Tortilla francesa con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

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

Garbanzos con pollo y ternera
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de calabacín

Acelgas con patata (cebolla, aceite)

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

Sopa de ave con arroz (arroz, pollo, zanah, cebolla)

Macarrones sin gluten en blanco (aceite, ajo)

Contramuslo de pollo al horno con arroz blanco
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

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

Salmón al horno (aceite de oliva)
 ensalada de lechuga y maíz
 Yogur de soja
 Pan sin gluten y agua

Cinta de lomo al horno
 Zanahoria dado salteada
 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

LUNES 5
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

MARTES 6
 Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 7
 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)
 Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

JUEVES 8
 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
 Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

VIERNES 9
 NO LECTIVO
 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 12
 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
 Tortilla francesa
 ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

MARTES 13
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
 Merluza al horno con calabacín salteado
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 14
 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 15
 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

DÍA DEL CELIACO 16
 Alubias con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
 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 19
 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 20
 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 21
 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 22
 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 23
 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 26
 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

MARTES 27
 Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 28
 Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Tortilla francesa
 ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

JUEVES 29
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
 ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

VIERNES 30
 Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,
 Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo)
 Zanahoria dado salteada
 Fruta fresca y yogur
 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 SANDÍA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

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

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

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

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Filete de pollo al horno y zanahoria baby salteada

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

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

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

Filete de merluza a la romana (huevo, harina, pescado...) con calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

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

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

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

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

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

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

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina, naranja)
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Pavo al horno (aceite y ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua