

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



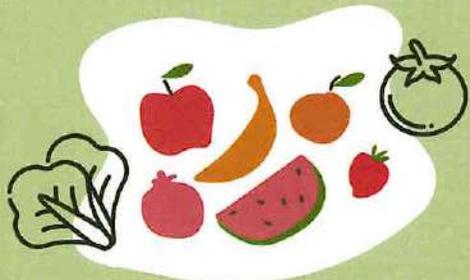
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEDES, 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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Salmon al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

JUEVES

18

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

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de abadejo a la romana(huevo
liquido, harina de trigo, aceite)

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

MARTES

23

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y
hortalizas(acelgas.,jud.ver.,puerro,calabaza,

JUEVES

25

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

VIERNES

26

Sopa casera 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 con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Caballa en salsa napolitana(
tomate,zanahoria, 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

29

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

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias blancas, chorizo de guisar

*Atendiendo RI 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**

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, tomate, pim, ajo)

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

Guiso de alubias con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

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

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

Salmon al horno con ensalada de lechuga y maíz

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

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

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde,

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)

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

Guiso de garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju. d.v) con patata dado

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso)

Guiso de alubias con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas (acelgas, lud.ver., puerro, calabaza,

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

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

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

Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

29

MARTES

30

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

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar

Atendiendo RI 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

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

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Salmón al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

JUEVES

18

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

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de abadejo a la romana(huevo
líquido, harina de trigo, aceite)
Calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

23

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y
hortalizas(acelgas,lud.ver.,puerro,calabaza,

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

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

Caballa en salsa napolitana(
tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de
lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

Sopa casera 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

29

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias blancas, chorizo de guisar

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

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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

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

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

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

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo,ternera ,

Salmon al horno con ensalada de lechuga y maiz

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) con zanahoria baby salteada

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

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

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

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

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Crema de calabacin (calabacin,cebolla,patata)

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

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maiz

Filete de abadejo al horno

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Calabacin salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin huevo con tomate (espirales, tomate natural triturado, cebolla,

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

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

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

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo,ternera ,

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Cinta de lomo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Caballa en salsa napolitana(tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacin, judias verdes, zanahoria, cebolla)

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

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

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

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES
LUNES

MARTES
MARTES

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

JUEVES
JUEVES

VIERNES
VIERNES

VACACIONES DE VERANO

LUNES

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

Espirales con tomate (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, zanahoria)

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8

MARTES

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

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Filete de abadejo a la romana(huevo
liquido, harina de trigo, aceite)

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Cinta de lomo a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

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

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30

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

10

JUEVES

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

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

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

JUEVES

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

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

24

**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**

11

VIERNES

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

Garbanzos con patata, col, pollo y
zanahoria

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

18

VIERNES

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Contramuslo de pollo asado en su jugo
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

25

VIERNES

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

Garbanzos con patata, col, pollo y
zanahoria

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

12

19

26

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MJÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Jurel al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

Espiraes 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

LUNES

29

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

9

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

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimienta,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Filete de abadejo a la romana(huevo
líquido, harina de trigo, aceite)

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

MARTES

23

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias blancas, chorizo de guisar

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

24

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

Jamonicos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

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*

JUEVES

11

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

18

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

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

Caballa en salsa napolitana(
tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de

lechuga y maíz
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**

VIERNES

12

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

Sopa casera 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
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Salmon al horno con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) con zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

JUEVES

18

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

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de abadejo a la romana(huevo liquido, harina de trigo, aceite) Calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado(cebolla, aceite) ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

23

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y hortalizas(acelgas,,jud.ver.,puerro,calabaza,

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

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

Caballa en salsa napolitana(tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa casera 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

29

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar

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

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

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones sin gluten aglio-olio (aceite, pimentón)

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

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimienta,cebolla,tomate,)

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Coliflor al arriero (, aceite)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Arroz en blanco(aceite,)

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

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Códitos sin gluten en blanco (aceite,)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

Filete de abadejo a la romana con calabacín salteado

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju con ensalada de tomate

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

Jurel encebollado (cebolla, , aceite de oliva)
ensalada de lechuga y remolacha

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Brócoli salteado con patata

Contramuslo de pollo asado en su jugo (,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,,perejil,guisantes)

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Espinacas salteadas (aceite, cebolla)

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

Jamoncitos de pollo al horno (,perejil,aceite) con patata panadera al

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla)

Caballa al horno con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

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

LUNES

29

MARTES

30

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

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

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja
Pan sin gluten y agua

Atendiendo RI 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
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Salmon al horno con ensalada de lechuga y
maiz

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / Integral y agua

LUNES

15

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

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacin
(calabacin,cebolla,patata)

JUEVES

18

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

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maiz

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Filete de abadejo a la romana(huevo
liquido, harina de trigo, aceite)

Calabacin salteado
Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / Integral y agua

LUNES

22

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

MARTES

23

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y
hortalizas(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,

JUEVES

25

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

VIERNES

26

Sopa casera 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 con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Caballa en salsa napolitana(
tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de
lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / Integral y agua

LUNES

29

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

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias blancas, chorizo de guisar

*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**

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

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / Integral y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

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

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

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

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

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

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

Filete de pollo al horno y zanahoria baby
salteada

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y tomate

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

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

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

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

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

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

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Filete de abadejo a la romana
con calabacín salteado

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

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

Guiso de lentejas 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)

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y
maíz

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

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

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

*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**

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