

# 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 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...
 Si en el cole he comido como primero...	 Para cenar puedo comer como primero...
>	>
>	>
>	>
>	>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
 Si en el cole he comido como segundo...	 Para cenar puedo comer como segundo...
>	>
>	>
>	>
>	>

### POSTRE

>	>
>	>

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**

**MIÉRCOLES 1**  
Paella de verduras y pollo  
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 2**  
Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
  
Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 3**  
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
  
Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 6**  
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**  
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**  
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  
  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**  
Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural  
  
Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla,aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**  
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 13**  
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate  
  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**  
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 15**  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
  
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**  
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
  
Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 17**  
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**  
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 21**  
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

**MIÉRCOLES 22**  
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

**JUEVES 23**  
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

**VIERNES 24**  
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 27**  
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

**MARTES 28**  
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

**MIÉRCOLES 29**  
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

**JUEVES 30**  
Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)  
  
Jurel encebollado( cebolla, aceite) ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 31**  
  
**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 6**

Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 13**

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

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

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 20**

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

Magro de cerdo al horno con zanahorias baby salteada

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 27**

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

**MARTES 7**

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

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

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 14**

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

**MARTES 21**

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 28**

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

Abadejo al horno  
con calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 1**

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

Tortilla francesa  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 8**

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 15**

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

Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 22**

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

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 29**

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 2**

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

**JUEVES 9**

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

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 16**

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

Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 23**

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 30**

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 3**

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

**VIERNES 10**

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 17**

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

Tortilla francesa  
con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 24**

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 31**

**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**

**MIÉRCOLES 1**

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

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

**JUEVES 2**

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

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

**VIERNES 3**

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

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

**LUNES 6**

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**

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

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

**MIÉRCOLES 8**

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

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

**JUEVES 9**

Espaguetis con salsa de tomate casera (espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**

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 13**

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

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

**MARTES 14**

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 15**

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**

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

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

**VIERNES 17**

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**

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 21**

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

**MIÉRCOLES 22**

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

**JUEVES 23**

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 24**

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 27**

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

**MARTES 28**

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

**MIÉRCOLES 29**

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

**JUEVES 30**

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

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

**VIERNES 31**

**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**

**MIÉRCOLES**

**1**

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

Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**2**

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

**VIERNES**

**3**

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

**LUNES**

**6**

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**7**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**8**

Crema de verduras y hortalizas  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  
  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**9**

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural  
  
Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla,aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**10**

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

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

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**

**15**

Garbanzos estofados con verduras  
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
  
Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**16**

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

**VIERNES**

**17**

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Pavo al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja  
  
Fruta fresca y yogur soja  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**20**

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**

**21**

Macarrones sin huevo 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

**MIÉRCOLES**

**22**

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**23**

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

**VIERNES**

**24**

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo,ternera ,  
  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**27**

Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  
  
Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**28**

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,  
  
Filete de abadejo al horno  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**29**

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

**JUEVES**

**30**

Arroz con verduras  
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)  
  
Jurel encebollado( cebolla, aceite) ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**31**

**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 6**  
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**  
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 13**  
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**  
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

**LUNES 20**  
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 21**  
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 27**  
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

**MARTES 28**  
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

**MIÉRCOLES 1**  
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**  
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  
  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 15**  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
  
Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 22**  
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 29**  
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

**JUEVES 2**  
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
  
Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**  
Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural  
  
Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla,aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**  
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
  
Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 23**  
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 30**  
Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)  
  
Jurel encebollado( cebolla, aceite)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 3**  
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
  
Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado  
  
Fruta fresca y yogur soja  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**  
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
  
Fruta fresca y yogur soja  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 17**  
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja  
  
Fruta fresca y yogur soja  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 24**  
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

**VIERNES 31**  
**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 SANDÍA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

**LUNES 6**  
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 13**  
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**  
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

**LUNES 20**  
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 21**  
Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla, tomate, pim, ajo)  
  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 27**  
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

**MARTES 28**  
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

**MIÉRCOLES 1**  
Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**  
Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p)  
  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 15**  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)  
  
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 22**  
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 29**  
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)  
  
Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, jud. v) con patata dado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 2**  
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Merluza en salsa de naranja (salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**  
Espaguetis con salsa de tomate casera (espaguetis, tomate natural)  
  
Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**  
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
  
Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 23**  
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 30**  
Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)  
  
Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 3**  
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
  
Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**  
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

**VIERNES 17**  
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 24**  
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 31**  
**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 6**  
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**  
Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, p)  
  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**  
Espaguetis con salsa de tomate casera (espaguetis, tomate natural)  
  
Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**  
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
  
Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 13**  
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**  
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 15**  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)  
  
Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**  
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
  
Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 17**  
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**  
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 21**  
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

**MIÉRCOLES 22**  
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

**JUEVES 23**  
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

**VIERNES 24**  
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 27**  
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

**MARTES 28**  
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

**MIÉRCOLES 29**  
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

**JUEVES 30**  
Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)  
  
Jurel encebollado (cebolla, aceite) ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 31**  
  
**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**

**6**

Sopa de ave con arroz

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**13**

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

**LUNES**

**20**

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

Magro de cerdo al horno con zanahorias baby salteada  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**27**

Coditos sin gluten en blanco (aceite, ajo)

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

**MARTES**

**7**

Arroz hervido con calabacín (arroz, cebolla, zanahoria)

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

**MARTES**

**14**

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

**MARTES**

**21**

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

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con calabacín salteado  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**28**

Espinacas hervidas

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

**MIÉRCOLES**

**1**

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

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

**MIÉRCOLES**

**8**

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

**MIÉRCOLES**

**15**

Espinacas rehogadas

Ternera asada  
Calabacín salteado  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**22**

Espinacas hervidas

Tortilla francesa  
Calabaza asada  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**29**

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

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

**JUEVES**

**2**

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

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

**JUEVES**

**9**

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

Jurel al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con calabacín hervido  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**16**

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

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

**JUEVES**

**23**

Pasta en blanco sin gluten con calabacín

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**30**

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**

**3**

Macarrones sin gluten en blanco (aceite, ajo)

Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteada  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**10**

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

Morcillo de ternera con zanahoria hervida  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**17**

Lentejas con estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde,

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

**VIERNES**

**24**

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

Morcillo de ternera con zanahoria hervida  
Yogur de soja  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**31**

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 6**

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 13**

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**

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

**LUNES 27**

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

**MARTES 7**

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**

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

**MARTES 21**

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

**MARTES 28**

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

**MIÉRCOLES 1**

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

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 15**

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 22**

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 29**

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

**JUEVES 2**

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

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

**JUEVES 9**

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural)

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla,aceite) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**

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

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

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 23**

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 30**

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

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

**VIERNES 3**

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**

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

**VIERNES 17**

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 24**

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 31**

**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 6**  
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Pechuga de pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**  
Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 2**  
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Salmón en salsa de naranja (salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 3**  
Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
  
Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 13**  
Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
  
Pechuga de pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 15**  
Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**  
Espaguetis con salsa de tomate casera (espaguetis, tomate natural  
  
Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**  
Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo, puerro, ternera, ...)  
  
Cocido (garbanzos, zanahoria, pollo, ternera, patata)  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**  
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 21**  
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 22**  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)  
  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**  
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
  
Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 17**  
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 27**  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
  
Pollo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada  
  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 28**  
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

**MIÉRCOLES 29**  
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

**JUEVES 23**  
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

**VIERNES 24**  
Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo, puerro, ternera, ...)  
  
Cocido (garbanzos, zanahoria, pollo, ternera, patata)  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 27**  
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

**MARTES 28**  
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

**MIÉRCOLES 29**  
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

**JUEVES 30**  
Arroz con verduras (zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)  
  
Jurel encebollado (cebolla, aceite) ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 31**  
**NO LECTIVO**