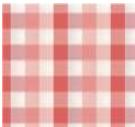


## Menú Sin legumbres

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
<p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
<b>01</b> Crema parmentiere Cinta de lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	<b>02</b> Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	<b>03</b> Sopa de ave con arroz Tortilla de calabacín Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	<b>04</b> Patatas estofadas con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	<b>05</b> Crema de espinacas Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
<b>08</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>09</b> Crema de calabacín Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	<b>10</b> Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	<b>11</b> Espinacas salteadas con patatas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	<b>12</b> Arroz con verduras y pollo Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco
<b>15</b> Espinacas salteadas con jamón serrano Tortilla de patatas y cebolla Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco	<b>16</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	<b>17</b> Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	<b>18</b> Crema de brócoli Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Yogur y pan blanco	<b>19</b> Sopa de ave con verduras y estrellitas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
<b>22</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>23</b> 	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo