

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><i>*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</i></p>			
01	02	03	04	05
Crema parmentiere Cinta de lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Sopa de ave con arroz Tortilla de calabacín Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Patatas estofadas con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Crema de espinacas Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
08	09	10	11	12
 <p>FESTIVO</p>	Crema de calabacín Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas con patatas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz con verduras y pollo Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco
15	16	17	18	19
Espinacas salteadas con jamón serrano Tortilla de patatas y cebolla Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de brócoli Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
22	23	24	25	26
<p>VACACIONES NAVIDAD</p>				

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo