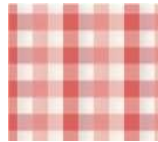
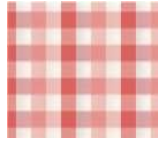
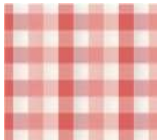

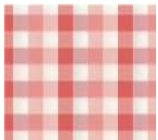


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>		<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>02</p>  <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>
<p>05</p>  <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>	<p>06</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>07</p>  <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>	<p>08</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>09</p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>12</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogures sabores variados y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>	<p>16</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>19</p> <p>Coliflor con patatas al ajoarriero</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Magro de cerdo salsa de zanahorias</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogures sabores variados y pan integral</p>	<p>21</p> <p>Espinacas salteadas con jamón serrano</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>	<p>23</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>26</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogures sabores variados y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo moruno al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>	<p>30</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...



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