

Menú Sin lactosa

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	<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>			
02	03	04	05	06
Coditos aglio-olio Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Crema de verduras Bacalao al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur soja y pan integral	Alubias guisadas con sofrito casero Pollo al chilindrón Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur soja y pan	Caldero de arroz con magro Salmón al horno o a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de patata y cebolla Brócoli salteado Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Crunchybanzos Yogur soja y pan integral	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno o a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Vichyssoise Pechuga de pavo al horno Patatas dado Yogur soja y pan	Espirales napolitana Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz caldoso con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas fritas Yogur soja y pan integral	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Magro de cerdo con tomate Judías verdes al ajillo Yogur soja y pan	Macarrones al pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al ajillo Yogur soja y pan integral	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Abadejo al horno Zanahoria salteada Yogur soja y pan	DIA NO LECTIVO

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...		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	o	lácteo