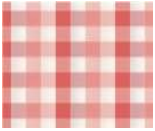


Menú Sin legumbres

Marzo 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
 Día no Lectivo	Sopa de verduras con arroz Ragout de cerdo al estilo tradicional Patatas dado Yogures sabores variados y pan integral	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate casera Arroz blanco Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Filete de pollo a la plancha Pisto de verduras Yogures sabores variados y pan	Crema de brócoli Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de verduras Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Pollo al ajillo Tomate aliñado Yogures sabores variados y pan integral	Sopa de verduras con arroz Pechuga de pavo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogures sabores variados y pan	Crema de espinacas Revuelto de champiñones Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Coliflor con patatas al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza al horno Tomate aliñado Yogures sabores variados y pan integral	Patatas estofadas con verduras Magro de cerdo salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz de montaña Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y aceitunas Yogures sabores variados y pan	Sopa de ave con arroz Caballa en salsa de tomate Patatas dado Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema parmentiere Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogures sabores variados y pan integral	Sopa de ave con arroz Filete de pollo moruno al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Yogures sabores variados y pan	Patatas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
30	31	*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		
 Vacaciones Semana Santa	 Vacaciones Semana Santa	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias		

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