

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

| | |
|---|--|
| ☀️ 📖 | 🏠 |
| Si en el cole he comido como primero... | Para cenar puedo comer como primero... |
| 🍆 | 🍝 |
| verdura | pasta/arroz |
| 🍝 | 🍆 |
| pasta/arroz | verdura |
| 🥬 | 🍆 |
| legumbres | verdura |
| | 🍝 |
| | pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| | |
|---|--|
| ☀️ 📖 | 🏠 |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
| 🥚 | 🍖 |
| huevo | carne |
| 🐟 | 🐟 |
| pescado | pescado |
| 🥬 | 🥚 |
| legumbres | huevo |
| 🍖 | verdura |
| carne | huevo |
| | 🍝 |
| | pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🥛 |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

1
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
Salchichas frescas de cerdo plancha con cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

3
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

4
Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

11
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

14
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
Gallo san Pedro a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

18
Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)
Estofado de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

21
Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22
Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga,manzana y naranja
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

25
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

28
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

29
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Cinta de lomo a la plancha con arroz blanco

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Alubias estofadas con verduras (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Gallo san Pedro al horno (aceite, ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Alubias estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofados con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga,manzana y naranja
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud. v)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

7
 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)
 Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

14
 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

21
 Espirales aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)
 Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

28
 Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

1
 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
 Cinta de lomo a la plancha con cous cous
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

8
 Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

15
 Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
 Gallo san Pedro a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

22
 Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
 Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

29
 Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate)
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

2
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

9
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

16
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
 Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

23
 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat)
 Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

30
 Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

3
 Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,
 Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

10
 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
 Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

17
 Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
 Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

24
 Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
 Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga,manzana y naranja
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

31
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco / integral y agua

4
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja
 Fruta fresca y yogur de soja
 Pan blanco / integral y agua

11
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
 Fruta fresca y yogur de soja
 Pan blanco / integral y agua

18
 Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)
 Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud
 Fruta fresca y yogur de soja
 Pan blanco / integral y agua

25
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
 Fruta fresca y yogur de soja
 Pan blanco / integral y agua

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDÍA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14
Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21
Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

1
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Salchichas frescas de cerdo plancha con cous cous

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Gallo san Pedro a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22
Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

29
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30
Paella de pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

3
Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga,manzana y naranja
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

4
Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

11
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

18
Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud. v)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

25
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

7
Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla,
patata)
Magro de cerdo a la riojana (harina de trigo,
pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias
baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14
Coditos a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
pepino
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21
Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,
Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28
Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz blanco
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

1
Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)
Salchichas frescas de cerdo plancha con
cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8
Macarrones con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con chorizo (patata,
tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)
Gallo san Pedro a la romana
con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22
Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

29
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas,
chorizo de guisar troceado, patata, tomate
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con
tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9
Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23
Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat
Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30
Paella de pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

3
Espirales Napolitana (espirales, tomate
natural triturado, tomate maduro, cebolla,
Estofado de pollo con calabacín salteado
(tacos de pollo, cebolla, tomate natural
triturado, pimiento verde)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10
Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
tomate aliñado con orégano (aceite oliva y
orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)
Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de
oliva)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo
y verde)
Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate
nat,ajo,cebolla) con ensalada de
lechuga,manzana y naranja
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja(salmón,harina
de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

4
Alubias blancas estofadas con verduras
(pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

11
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

18
Crema de calabacín con picatostes
(calabacín,cebolla,patata)
Estofado de ternera a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.
v)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

25
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

*Atendiendo RL 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
información de sustancias que puedan
causar alergias o intolerancias*