

# 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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
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**

**7**  
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

**14**  
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

**21**  
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

**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 sin gluten y agua

**1**  
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

**8**  
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

**15**  
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

**22**  
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

**29**  
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

**2**  
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

**9**  
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

**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 sin gluten 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 sin gluten y agua

**30**  
Paella de pollo  
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**3**  
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

**10**  
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

**17**  
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

**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 sin gluten y agua

**31**  
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

**4**  
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

**11**  
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

**18**  
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

**25**  
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*