

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:



ENERO 2025

BASAL

MARIA INMACULADA

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

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

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

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

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

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

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

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Pan blanco / integral y agua

Pan blanco / integral y agua

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

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

Lentejas con arroz (cebolla,ajo,tomate y patata)

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

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

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

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

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

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

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

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

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

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)

Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)

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

Crema de verduras con picatostes
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

ENERO 2025

Sin gluten

MARIA INMACULADA

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

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

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)
ensalada de lechuga y tomate
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,cebolla,pimiento,ajo)

Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v)
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Espirales sin gluten agli-olio

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

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

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

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

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

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

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

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

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

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

Macarrones sin gluten con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

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

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)

Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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

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

Crema de verduras
(acelgas,lud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Espaguetis sin gluten con tomate
(espaguetis, tomate natural triturado,

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)

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

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

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

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

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

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

Jurel encebollado (cebolla, ajo, aceite de oliva)

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

ensalada de lechuga y tomate

ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca y yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

Pan blanco / integral y agua

Pan blanco / integral y agua

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

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

Lentejas con arroz (cebolla,ajo,tomate y patata)

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

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

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

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

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

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

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca y yogur

Pan blanco / integral y agua

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

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

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

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

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

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca y yogur

Pan blanco / integral y agua

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)

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

Crema de verduras con picatostes
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca y yogur

Pan blanco / integral y agua

ENERO 2025

Sin frutos secos, fruta pelo. Fruta pelada (pelar)

MARIA INMACULADA

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

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

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

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

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

Arroz 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
*excepto fruta pelo

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

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v)
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

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

Lentejas con arroz (cebolla,ajo,tomate y patata)

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

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

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

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga, y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

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

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

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

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

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

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

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)

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

Crema de verduras con picatostes
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto fruta pelo

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

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

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)
ensalada de lechuga y tomate
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, cebolla, pimiento, ajo)
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, jud. v)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Espirales sin gluten aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)

Garbanzos estofados con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas (acelgas, puerro, calabaza, cebolla, patata)

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

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

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

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

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

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

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

Brócoli rehogado

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

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

Macarrones sin gluten con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

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

Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Garbanzos con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

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

Crema de verduras (acelgas, jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, patata)

Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua