

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



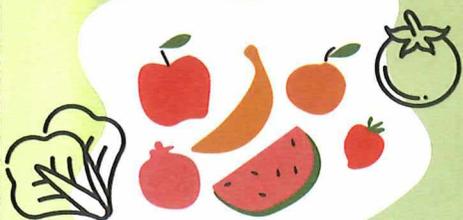
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



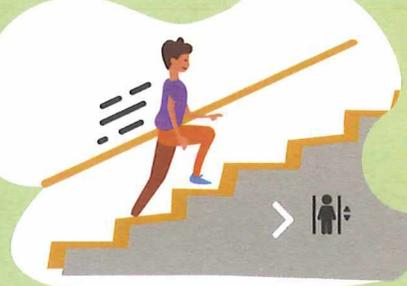
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



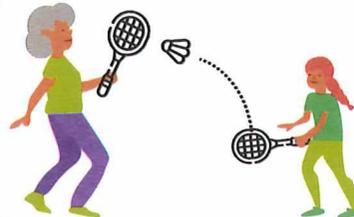
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo



huevo



pescado

### POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) <b>1</b></p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) <b>2</b></p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) <b>5</b></p> <p>Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) <b>6</b></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Zanahoria salteada (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) <b>7</b></p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zanah, j.verde,</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) <b>8</b></p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) <b>9</b></p> <p>Jamonicitos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>14</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) <b>15</b></p> <p>Jamonicitos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) <b>16</b></p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) <b>19</b></p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, <b>20</b></p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) <b>21</b></p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) <b>22</b></p> <p>Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zanah, cebolla, aceite...)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, <b>23</b></p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) <b>26</b></p> <p>Lomo de sajonia al horno</p> <p>Calabacín salteado (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) <b>27</b></p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p <b>28</b></p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) <b>29</b></p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	



	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>2</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Zanahoria salteada (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zanah, j.verde,</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,</p> <p>Ternera encebollada ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zanah, cebolla, aceite...)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno</p> <p>Calabacín salteado (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### FERROVIARIO

#### VIERNES

	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) <b>1</b></p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) <b>2</b></p> <p>Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) <b>5</b></p> <p>Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zahan...) <b>6</b></p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Zanahoria salteada (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) <b>7</b></p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zahan, j.verde,</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz caldoso con verduras (zahan.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) <b>8</b></p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) <b>9</b></p> <p>Jamonicos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>14</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras (zahan, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)</p> <p>Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>19</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,</p> <p>Filete de cerdo al horno ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zahan,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zahan, cebolla, aceite...)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>26</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>29</b></p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	

	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>1</b> Arroz con salsa de tomate (tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>2</b> 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</p>
<p><b>5</b> Coditos a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>6</b> Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa Zanahoria salteada (ajo, aceite) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>7</b> Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zanah, j.verde, Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>8</b> Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</b> Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>12</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>13</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>14</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>15</b> Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal) ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b> 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</p>
<p><b>19</b> Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b> Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>21</b> Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>22</b> Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zanah, cebolla, aceite...) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b> Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>26</b> Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno Calabacín salteado (ajo, aceite) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b> Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras (acelgas,lud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>29</b> Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	

	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) <b>1</b></p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) <b>2</b></p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>5</b></p> <p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p>TODA LA FRUTA SE CONSUMIRÁ PELADA</p> <p><b>6</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zahan...)</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Zanahoria salteada (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zahan, j.verde,</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zahan.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>14</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras (zahan, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>19</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,</p> <p>Ternera encebollada ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zahan,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zahan, cebolla, aceite...)</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>26</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno</p> <p>Calabacín salteado (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>29</b></p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua</p>	

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>1</b> Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>2</b> Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>5</b> Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>6</b> Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa Zanahoria salteada (ajo, aceite) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>7</b> Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zanah, j.verde, Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>8</b> Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</b> Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>12</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>13</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>14</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>15</b> Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde) Jamoncitos de pollo al horno (aceite, sal) ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>19</b> Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b> Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>21</b> Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>22</b> Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zanah, cebolla, aceite...) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b> Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla, Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>26</b> Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Lomo de sajonia al horno Calabacín salteado (ajo, aceite) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b> Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>29</b> Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	

	<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>5</b></p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Palometa encebollada (cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>6</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Zanahoria salteada (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras (patata, guisante, zanah, j.verde,</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>14</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (aceite, sal)</p> <p>ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>19</b></p> <p>Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Magro de cerdo con salsa de zanahorias (zanah, cebolla, aceite...)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Palometa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>26</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno</p> <p>Calabacín salteado (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>29</b></p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	