

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

**COMIDA**  
35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.

**DESAYUNO**  
25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

**FRUTA**

Entera o troceada, principalmente de temporada.

- vitaminas
- minerales
- fibras

**CEREAL**

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.

- hidratos de carbono
- proteínas

**LÁCTEO**

Leche, yogurt natural, queso, etc.

- calcio
- proteínas

Media mañana

Desayuno en casa

serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda).

De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

**MERIENDA**  
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

**CENA**  
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

**RECOMENDADOR DE CENAS**

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate  
Yogur  
Pan blanco / integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

4

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,  
Jamoncitos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

5

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

8

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

9

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

10

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

11

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

12

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

15

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

16

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)  
Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

18

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

23

Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)  
Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

24

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

25

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

26

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

29

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  
Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

30

Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>8</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>9</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>15</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>18</p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>26</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>29</p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>30</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>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>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</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)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>8</p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Morcillo de ternera con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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>11</p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12</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 Pan blanco / integral y agua</p>
<p>15</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>18</p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Pollo al ajillo (ajo, perejil) con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>26</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 Pan blanco / integral y agua</p>
<p>29</p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>30</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</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>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

4

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,  
Jamonicos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

5

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,  
Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

8

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

9

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  
\*excepto plátano, melón

10

Crema de verduras y hortalizas (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  
\*excepto plátano, melón

11

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

12

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

15

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)  
Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

16

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)  
Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

18

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

19

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

22

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

23

Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)  
Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

24

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

25

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  
\*excepto plátano, melón

26

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

29

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  
Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

30

Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto plátano, melón

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

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

<p><b>1</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>3</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</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>10</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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>11</b></p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>12</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><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>25</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>26</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><b>29</b></p> <p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Salmón encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> 	<p><b>30</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>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>	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>3</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Caballa 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>8</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</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>10</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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>11</b></p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>12</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>15</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby y patatas dado</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>25</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>26</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>29</b></p> <p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Salmón encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</p> <p>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>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa (zanahoria, guisante, jud. verd, patata) con zanahoria dado salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>8</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>9</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, p)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, néctar de naranja, aceite de oliva, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>15</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>18</p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah., cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>25</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>26</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>29</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Salmón encebollado al horno (cebolla, ajo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>30</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim. rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, 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>	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,</p> <p>Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>8</p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>9</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 *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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 *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis sin huevo con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,</p> <p>Salmón encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>15</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>18</p> <p>Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca * y yogur natural</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>23</p> <p>Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>25</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 *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>26</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</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>
<p>29</p> <p>Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Salmón encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>30</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca *</p> <p>Pan blanco / integral y agua</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, 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>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>1</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>3</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Caballa 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>8</b></p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>9</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>10</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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>11</b></p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de ave con fideos (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>15</b></p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Revuelto huevo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>25</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>26</b></p> <p>Sopa de ave con fideos (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>29</b></p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Salmón encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p> 	<p><b>30</b></p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</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)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa(zanahoria,guisante,jud.verd,patata) con zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,</p> <p>Caballa 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>8</p> <p>Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)</p> <p>Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>9</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>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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>11</p> <p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,néctar de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12</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>15</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate nat</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>18</p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco / integral y agua</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>25</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>26</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>29</p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Salmón encebollado al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>30</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con calabacín salteado</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>	