

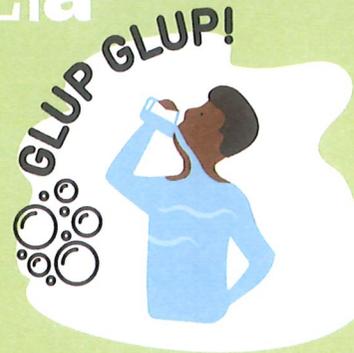
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

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

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

6

7

8

9

10

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

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

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

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

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

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

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

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

13

14

15

16

17

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

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

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

DÍA DEL CELIACO
Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

Ragout de
cerdo(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con
arroz salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Salmon a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Huevos cocidos con salsa de tomate
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

20

21

22

23

24

FESTIVO

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

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

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

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

27

28

29

30

31

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

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

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

FESTIVO

FESTIVO

Caballa en conserva con salsa de tomate
(tomate, cebolla) con ensalada de lechuga
y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

6

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

7

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

8

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

9

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

10

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

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

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

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

13

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

14

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

15

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

DÍA DEL CELIACO **16**

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

17

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

Ragout de
cerdo(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con
arroz salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Salmón a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Huevos cocidos con salsa de tomate
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

20

FESTIVO

21

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

22

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

23

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

24

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

27

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

28

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

29

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

30

FESTIVO

FESTIVO

Caballa en conserva con salsa de tomate
(tomate, cebolla) con ensalada de lechuga
y maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

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

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

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

6

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

Pechuga de pavo al horno con guisantes
salteados

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

7

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga
y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10

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

13

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

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

Pavo a la plancha con ensalada de lechuga
y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15

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

Huevos cocidos con salsa de tomate
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16

DÍA DEL CELIACO
Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17

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

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

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

20

FESTIVO

21

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22

Crema de verduras
(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

23

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

Filete de pollo a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24

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

27

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Ternera asada con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

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

29

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30

FESTIVO

31

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

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

San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

6

7

8

9

10

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

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

Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

13

14

15

16

17

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

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
salteado

Fruta fresca *

Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

Salmon a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

Huevos cocidos con salsa de tomate
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

DÍA DEL CELIACO
Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

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

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

20

21

22

23

24

FESTIVO

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

Crema de verduras
(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

*excepto plátano, melón

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

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

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

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

27

28

29

30

31

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

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

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

*excepto plátano, melón

FESTIVO

FESTIVO

*excepto plátano, melón

*excepto plátano, melón

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

6
Espirales sin huevo gratinados (espirales,
tomate natural triturado, cebolla, queso)

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

7
Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8
Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9
Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

10
Sopa de cocido con fideos sin huevo
(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

13
Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14
Macarrones sin huevo con tomate
(macarrones, tomate natural triturado,

Salmón a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
patata,cebolla,ajo,tomate)

Pechuga de pavo al horno con ensalada de
lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

DÍA DEL CELIACO **16**
Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

17
Alubias blancas con chorizo (alubias
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

20
FESTIVO

21
Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22
Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Filete de pollo a la plancha con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23
Espaguetis sin huevo con tomate
(espaguetis, tomate natural triturado,

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

24
Sopa de cocido con fideos sin huevo
(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

27
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

28
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

29
Garbanzos estofados con verduras
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Filete de cerdo al horno con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30
FESTIVO

31
FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

6

7

8

9

10

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

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

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)

Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

13

14

15

DÍA DEL CELIACO **16**

17

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

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Macarrones sin huevo con tomate (macarrones, tomate natural triturado,

Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

20

21

22

23

24

FESTIVO

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)

Garbanzos con zanahoria ,pollo, chorizo y patata

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

27

28

29

30

31

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

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

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

Filete de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

6

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

7

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

8

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

9

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

10

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

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

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

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

13

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

14

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,

15

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

DÍA DEL CELIACO **16**

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

17

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

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Salmón a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Huevos cocidos con salsa de tomate
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

20

FESTIVO

21

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

22

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

23

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

24

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

27

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

28

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

29

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30

FESTIVO

31

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y
pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

6

Espirales sin huevo gratinados (espirales,
tomate natural triturado, cebolla, queso

7

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

8

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

9

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

10

Sopa de cocido con fideos sin huevo
(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

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

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

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

13

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

14

Macarrones sin huevo con tomate
(macarrones, tomate natural triturado,

15

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

DÍA DEL CELIACO **16**

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

17

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

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz

Salmón a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Pechuga de pavo al horno con ensalada de
lechuga y maíz

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

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

Fruta fresca *
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

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

20

FESTIVO

21

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

22

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

23

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

24

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

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Filete de pollo a la plancha con ensalada de
lechuga y tomate

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua

27

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

28

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

29

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

30

FESTIVO

FESTIVO

Caballa en conserva con salsa de tomate
(tomate, cebolla) con ensalada de lechuga
y maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Filete de cerdo al horno con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

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

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)
Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)
Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)
Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla,
Salmón a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

DÍA DEL CELIACO
Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)
Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras
(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

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
natural triturado, cebolla, zanahoria)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de
oliva) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

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

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

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

FESTIVO

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

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

Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

Espirales aglio-olio (espirales, aceite,
pimentón) **6**

Lentejas estofadas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata **7**

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p **8**

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde) **9**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...) **10**

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

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

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

Palometa a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla) **13**

Macarrones con tomate (macarrones,
tomate natural triturado, cebolla, **14**

Lentejas estofadas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) **15**

DÍA DEL CELIACO **16**
Paella de verduras y pollo
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Alubias blancas con chorizo (alubias
blancas, chorizo de guisar troceado, patata, **17**

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde,
cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Salmón a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria

Huevos cocidos con salsa de tomate
ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO **20**

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) **21**

Crema de verduras
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p **22**

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate
natural triturado, cebolla, zanahoria) **23**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
cerdo , puerro, ternera, ...) **24**

Lomo de sajonia a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate nat **27**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) **28**

Garbanzos estofados con verduras
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) **29**

FESTIVO **30**

FESTIVO **31**

Caballa en conserva con salsa de tomate
(tomate, cebolla) con ensalada de lechuga
y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de pollo con cous cous (tacos de
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua