

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.



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



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



SIGUE CON UNA DIETA

SANA

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









SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido









Para cenar puedo

comer como segundo...















legumbres













naus Cecom QAEC









www.serunion.es



Basal

FERROVIARIO

VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO **VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO** LUNES **MARTES** 9 MIÉRCOLES 10 JUEVES 11 **VIERNES** 12 Macarrones con salsa de tomate casera Crema de calabaza Guiso de lentejas con verduras Arroz con salsa de tomate Sopa casera de cocido con fideos (fideos, (cebolla,tomate,pim,ajo) (calabaza,zanah.,cebolla, patata) (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento) cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de Tortilla de patata con ensalada de lechuga y Cocido completo Salmón al horno con ensalada de lechuga v Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con trigo, pimiento, cebolla, tomate) con tomate (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo maíz ensalada de lechuga y zanahoria zanahoria baby salteada Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua LUNES 15 MIÉRCOLES MARTES 16 17 **JUEVES** 18 VIERNES 19 Coditos a la napolitana Guiso de alubias blancas con patatas Crema de calabacín Arroz con verduras Guiso de lentejas con verduras (pimiento, (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, (calabacín, cebolla, patata) (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo Estofado de ternera a la jardinera con Tortilla francesa con ensalada de lechuga y Jurel encebollado(cebolla, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo líquido, harina de trigo, aceite) zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju maiz Calabacín salteado d.v) con patata dado ensalada de lechuga y remolacha ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral v agua Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

LUNES

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

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

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

MARTES

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

23

30

Crema de verduras y hortalizas(acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, 24

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

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

Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga v maíz 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

VIERNES

26

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral y agua



Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y

verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

SEPTIEMBRE 2025

Merluza a la andaluza(harina de

trigo, aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

MENÚ

Sin frutos secos

FERROVIARIO

MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SUIERNES SUIER **VACACIONES DE VERANO** VACACIONES DE VERANO **VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO** LUNES MIÉRCOLES **MARTES** 9 10 **JUEVES** 11 VIERNES 12 Macarrones con salsa de tomate casera Crema de calabaza Guiso de lentejas con verduras Arroz con salsa de tomate Sopa casera de cocido con fideos (fideos, (cebolla,tomate,pim,ajo) (calabaza,zanah.,cebolla, patata) (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento) cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de Tortilla de patata con ensalada de lechuga y Cocido completo Salmón al horno con ensalada de lechuga y Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con trigo, pimiento, cebolla, tomate) con tomate (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo maiz ensalada de lechuga y zanahoria zanahoria baby salteada Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua LUNES 15 **MARTES** 16 MIÉRCOLES 17 JUFVES 18 **VIERNES** 19 Coditos a la napolitana Guiso de alubias blancas con patatas Crema de calabacín Arroz con verduras Guiso de lentejas con verduras (pimiento, (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) (patata, tomate, cebolla, pim.rojo v verde, (calabacín, cebolla, patata) (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo Estofado de ternera a la jardinera con Tortilla francesa con ensalada de lechuga v Jurel encebollado(cebolla, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo líquido, harina de trigo, aceite) zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata.ju maiz Calabacín salteado d.v) con patata dado ensalada de lechuga y remolacha ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua LUNES 22 MARTES 23 MIÉRCOLES 24 JUEVES 25 VIERNES 26 Espirales gratinados (espirales, tomate Guiso de lentejas con calabaza, Crema de verduras y Arroz con verduras (zanah, tomate, Sopa casera de cocido con fideos (fideos, natural triturado, cebolla, queso rallado, cebolla, ajo, tomate y patata hortalizas(acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, pim.rojo y verde) cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Filete de merluza en salsa verde con Tortilla de patata con tomate aliñado Jamoncitos de pollo al horno Caballa en salsa napolitana(Cocido completo guisantes (cebolla, (aceite oliva y orégano) (ajo, perejil, aceite) con patata panadera al tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo guisantes, ajo, perejil, guisantes) lechuga v maíz Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua LUNES MARTES 30 Crema de judías verdes (patata, calabacín, Alubias blancas guisadas con chorizo VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: judías verdes, zanahoria, cebolla) (alubias blancas, chorizo de guisar

Atendiendo RL 1169/2011 puede

solicitar al personal de SERUNION, la

información de sustancias que puedan

causar alergias o intolerancias

MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y

SANDIA.

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS

MISMAS



información de sustancias que puedan

causar alergias o intolerancias

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN

FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS

MISMAS

lechuga y tomate

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

arroz

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

9

16

23

30

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

LUNES

Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno con ensalada de lechuga v maíz

> Fruta fresca * Pan blanco / integral v agua *excepto plátano, melón

LUNES

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz

> Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melór

LUNES

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

LUNES

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

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

Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melón

MARTES

8

15

22

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada Fruta fresca * Pan blanco / integral v agua *excepto plátano, melón

MARTES

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Filete de abadejo a la romana(huevo líquido, harina de trigo, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melón

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

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

> Fruta fresca * Pan blanco / integral v agua *excepto plátano, melón

MARTES

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar

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

> Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melón

MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

> Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano,melór

MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata.ju d.v) con patata dado Fruta fresca * Pan blanco / integral v agua *excepto plátano, melór

MIÉRCOLES

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

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

> Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano.melón

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

JUEVES

11

18

25

10

17

24

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melór

JUEVES

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melór

IUFVFS

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

Caballa en salsa napolitana(tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga v maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melón

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

VIERNES

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral v agua *excepto plátano,melór

VIERNES

patata, cebolla, ajo, tomate)

19 Guiso de lentejas con verduras (pimiento,

12

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga v tomate Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melón

VIERNES

26

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca * v vogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto plátano, melón



Sin huevo, frutos secos

MIÉRCOLES

10

17

24

11

18

25

FERROVIARIO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,)

Salmón al horno con ensalada de lechuga v maíz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > LUNES

Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > LUNES

Espirales sin huevo con tomate (espirales, tomate natural triturado, cebolla,

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

iudías verdes, zanahoria, cebolla)

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

Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

15

MARTES

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Filete de abadejo al horno

Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua 9

16

Guiso de lentejas con verduras (pimiento.patata.cebolla..tomate)

MIÉRCOLES

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

30

23

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

JUEVES

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

Merluza al horno (merluza, , aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

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

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

Caballa en salsa napolitana tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz 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

VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo, ternera,

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral v agua

VIERNES

19

26

12

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, , tomate)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua

VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo, ternera,

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral y agua

LUNES

Crema de judías verdes (patata, calabacín,

22

29

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla,,tomate y patata

Cinta de lomo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > **MARTES**

Alubias estofadas con verduras (pimiento.patata.cebolla..tomate)

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua



Crema de judías verdes (patata, calabacín,

judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y

verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

SEPTIEMBRE 2025

Alubias estofadas con verduras

(pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de

oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

MENU

Sin huevo, prot.leche de vaca (no ternera)

FERROVIARIO

VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO VACACIONES DE VERANO LUNES MARTES 9 MIÉRCOLES 10 **JUEVES** 11 **VIERNES** 12 Macarrones sin huevo con salsa de tomate Crema de calabaza Guiso de lentejas con verduras Arroz con salsa de tomate Sopa casera de ave con fideos sin casera (cebolla,tomate,pim,ajo) (calabaza,zanah.,cebolla, patata) (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento) huevo(fideos, cebolla, cerdo, puerro, pollo, Magro de cerdo al estilo riojano (harina de Filete de pollo a la plancha con ensalada de Garbanzos con patata, col, pollo y Salmón al horno con ensalada de lechuga y Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con trigo, pimiento, cebolla, tomate) con lechuga y tomate zanahoria maiz ensalada de lechuga y zanahoria zanahoria baby salteada Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua LUNES 15 MIÉRCOLES MARTES 16 17 **JUEVES** 18 VIERNES 19 Coditos sin huevo a la napolitana Guiso de alubias blancas con patatas Crema de calabacín Arroz con verduras Guiso de lentejas con verduras (pimiento, (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, (calabacín, cebolla, patata) (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo) patata, cebolla, ajo, tomate) Cinta de lomo a la jardinera con Filete de pavo al horno con ensalada de Filete de abadeio al horno Jurel encebollado(cebolla, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju lechuga y maiz Calabacín salteado d.v) con patata dado ensalada de lechuga y remolacha ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral v agua Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral y agua LUNES 22 23 **MIÉRCOLES** MARTES 24 **JUEVES** 25 VIERNES 26 Espirales sin huevo con tomate (espirales, Guiso de lentejas con calabaza, Crema de verduras y Arroz con verduras (zanah, tomate, Sopa casera de ave con fideos sin tomate natural triturado, cebolla, cebolla, ajo, tomate y patata hortalizas(acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, pim.rojo y verde) huevo(fideos, cebolla, cerdo, puerro, pollo, Filete de merluza en salsa verde con Cinta de lomo al horno con tomate aliñado Jamoncitos de pollo al horno Caballa en salsa napolitana(Garbanzos con patata, col, pollo y guisantes (cebolla, (aceite oliva y orégano) (ajo, perejil, acelte) con patata panadera al tomate, zanahoria, cebolla) con ensalada de zanahoria guisantes, ajo, perejil, guisantes) lechuga v maíz Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral v agua Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral y agua Pan blanco / integral v agua LUNES MARTES 30

Atendiendo RL 1169/2011 puede

solicitar al personal de SERUNION, la

información de sustancias que puedan

causar alergias o intolerancias

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:

MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y

SANDIA.

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS

MISMAS



Sin huevo de codorniz

FERROVIARIO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno con ensalada de lechuga v maíz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > LUNES

Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > LUNES

Espirales sin huevo con tomate (espirales, tomate natural triturado, cebolla,

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

LUNES

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

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

Pan blanco / integral y agua

15

22

MARTES

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

> Filete de abadeio al horno Calabacín salteado Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

Cinta de lomo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

> > MARTES

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

9

16

23

30

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

MIÉRCOLES

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

JUEVES

10

17

24

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

JUEVES Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,aio)

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

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

25

11

18

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

Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga v maíz 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

VIERNES

12 Sopa casera de cocido con fideos sin

huevo(fideos, cebolla, cerdo, ternera, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

> Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral v agua

> > VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo, ternera,

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral v agua



Sin PLV (no ternera)

FERROVIARIO

11

18

25

10

17

24

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

cebolla, cerdo, puerro, pollo, ...)

zanahoria

Fruta fresca y yogur soja

Pan blanco / integral y agua

LUNES

Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > LUNES

15

22

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > LUNES

Espirales con tomate (espirales, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

LUNES

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

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

Pan blanco / integral y agua

MARTES

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Filete de abadejo a la romana(huevo líquido, harina de trigo, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

16

23

30

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > **MARTES**

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

Guiso de lenteias con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga v tomate

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

> > MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Cinta de lomo a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

JUEVES

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > JUEVES

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

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

JUEVES

Arroz con verduras (zanah, tomate,

pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana(

tomate, zanahoria, cebolla) con ensalada de

lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco / integral v 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

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

VIERNES

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral v agua

VIERNES

Sopa casera de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, pollo, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria

Fruta fresca y yogur soja

12

Sopa casera de ave con fideos (fideos,

Garbanzos con patata, col, pollo y

19

26

Pan blanco / integral y agua



9

16

23

30

Sin lactosa, berenjena

FERROVIARIO

11

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANC

VACACIONES DE VERANO

LUNES

Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

22

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y

Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

LUNES

Espirales con tomate (espirales, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

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

LUNES

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

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

Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de alubias blanças con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Filete de abadejo a la romana(huevo líquido, harina de trigo, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla, ajo, tomate y patata

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MARTES

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

10

17

24

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah., guisante, coliflor, patata, ju d.v) con patata dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

Crema de verduras v hortalizas(acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza,

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

JUEVES

Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,aio,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

JUEVES

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

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

Arroz con verduras (zanah, tomate,

pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitanal

tomate, zanahoria, cebolla) con ensalada de

lechuga v maíz

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

25

18

ensalada de lechuga y tomate

JUEVES

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

Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca v vogur soja Pan blanco / integral y agua

VIERNES

19

12

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca v vogur sola Pan blanco / integral v agua

VIERNES

26

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera