

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

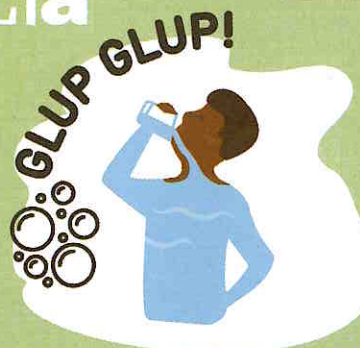
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



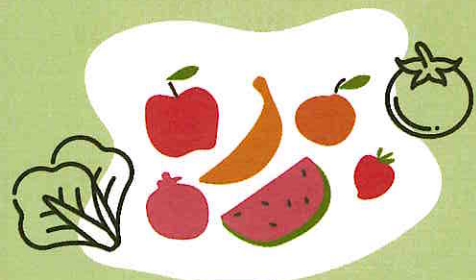
INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



legumbres



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

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

MARTES

9

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

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

MIÉRCOLES

10

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

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

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

MIÉRCOLES

17

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

JUEVES

18

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y 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 y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

Espiraes 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

MARTES

23

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

MIÉRCOLES

24

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

JUEVES

25

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

VIERNES

26

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

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

30

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

*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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

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

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

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

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

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

MIÉRCOLES

17

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

JUEVES

18

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

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

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

LUNES

22

Espiraletas gratinadas (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

MARTES

23

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

MIÉRCOLES

24

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

JUEVES

25

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

VIERNES

26

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

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

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

30

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

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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MJÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

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

JUEVES

11

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

12

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

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

Filete de pavo al horno
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

17

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

JUEVES

18

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

Cinta de lomo a la plancha
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y 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 y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

Filete de pavo al horno con guisantes
salteados con cebolla

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

23

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

MIÉRCOLES

24

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

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

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

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

30

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

Cinta de lomo al horno con ensalada de
lechuga y tomate

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*

**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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

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

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

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

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Salmon al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento, cebolla, tomate) con
zanahoria baby salteada

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

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

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

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

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

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

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

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

LUNES

15

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

MARTES

16

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

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacín, cebolla, patata)

JUEVES

18

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

VIERNES

19

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Filete de abadejo a la romana (huevo
líquido, harina de trigo, aceite)
Calabacín salteado

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju
d.v) con patata dado

Jurel encebollado (cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha

Contramuslo de pollo asado en su jugo
ensalada de lechuga y tomate

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

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

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

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

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

LUNES

22

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

MARTES

23

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

MIÉRCOLES

24

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

JUEVES

25

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

VIERNES

26

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

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

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto plátano, melón

Jamonicos de pollo al horno
(ajo, perejil, aceite) con patata panadera al
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto plátano, melón

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

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca * y yogur natural
Pan blanco / integral y agua
*excepto plátano, melón

LUNES

29

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

MARTES

30

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

Atendiendo RL 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
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

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

Merluza a la andaluza (harina de
trigo, aceite) ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca *
Pan blanco / integral y agua
*excepto plátano, melón

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

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

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

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

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

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

Salmon al horno con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) con zanahoria baby salteada

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

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

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
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

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

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

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

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

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

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

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

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

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

**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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

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

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

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

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

Sopa casera de ave con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo , puerro, pollo,

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) con zanahoria baby salteada

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

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

Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria

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 soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

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

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

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

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

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno

Cinta de lomo a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado

Jurel encebollado(cebolla, aceite) ensalada de lechuga y remolacha

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

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

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

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

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

Sopa casera de ave con fideos sin huevo(fideos, cebolla, cerdo , puerro, pollo,

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

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

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

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

Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

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

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

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

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

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

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

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

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

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

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

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada

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

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

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
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

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

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

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)

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

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria (zanah., guisante, coliflor, patata, ju d.v) con patata dado

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

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

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

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

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

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

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

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

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

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

MARTES

9

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

MIÉRCOLES

10

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

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Garbanzos con patata, col, pollo y
zanahoria

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

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

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

MIÉRCOLES

17

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

JUEVES

18

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y 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 y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

MARTES

23

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

MIÉRCOLES

24

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

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

Fruta fresca
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 y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

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

Garbanzos con patata, col, pollo y
zanahoria

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

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

30

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

*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**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

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

MARTES

9

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

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

MIÉRCOLES

10

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

JUEVES

11

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

VIERNES

12

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

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

MIÉRCOLES

17

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

JUEVES

18

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

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y 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 y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

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

MARTES

23

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

MIÉRCOLES

24

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

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

Fruta fresca
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 y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

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

30

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

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**