

# 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

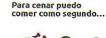
# **RECOMENDADOR DE CENAS**







Si en el cole he comido





legumbres

carne

























# POSTRE







### Entidades colaboradoras:





maus Cacom QAEC









www.serunion.es

MENÚ:

7

14

21

28

Basal

**FERROVIARIO** 

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

LUNES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural

triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada

de lechuga y zanahoria

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

## MARTES

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

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

Fruta fresca

### 13

20

27

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## LUNES

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

# 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

Pan blanco / integral y agua

### MARTES

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

## MARTES

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

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**

1

15

22

29

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

Tortilla francesa

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### MIÉRCOLES

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### MIÉRCOLES

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

# **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

# 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

### **JUEVES**

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

Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

### **JUEVES**

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolia.aceite) con ensalada de lechuga v maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### JUEVES

16

23

30

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## IUFVES

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)

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

Jurel encebollado( cebolla, aceite)

### **VIERNES**

3

10

17

24

31

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb. zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

> Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga v brotes de soja

> Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

# **VIERNES**

MENÚ:

7

21

28

Sin frutos secos

**FERROVIARIO** 

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

**MIÉRCOLES** 

1

15

22

29

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

Tortilla francesa

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

**JUEVES** 

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

Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga v maíz Fruta fresca

Fruta fresca y yogur

LUNES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > 13

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > 20 LUNES

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

> LUNES 27

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

**MARTES** 

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > MARTES

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

> > **MARTES**

Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla.tomate.pim.aio)

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > **MARTES**

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

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

MIÉRCOLES

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > MIÉRCOLES

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > 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

> > 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

**JUEVES** 

9

16

23

30

Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

**JUEVES** 

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

> > **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

**VIERNES** 

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

Pan blanco / integral y agua

VIERNES

10

3

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

VIERNES

17

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

> Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua

> > VIERNES

24

31

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

VIERNES

7

21

28

2

16

23

30

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

LUNES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural

triturado, zanahoria, arroz)

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

# MARTES

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

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

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

### 13

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

Tortilla francesa

con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### 20 LUNES

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

### 27 LUNES

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

Tortilla francesa

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

Morcillo de ternera

**MARTES** 

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

### MARTES

Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

### **MARTES**

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

Pavo al horno

con calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua MIÉRCOLES

1

22

29

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

Tortilla francesa

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

### MIÉRCOLES

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### MIÉRCOLES 15

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

# **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

## MIÉRCOLES

Crema de calabacín (calabac., patata, cebolla)

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias (verduras, zanahorias, aceite, patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

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

Pollo al horno

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

### **JUFVFS**

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

### **JUEVES**

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

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## **JUEVES**

Arroz con salsa de tomate(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

### **JUEVES**

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

3

10

17

24

31

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) Zanahoria dado salteada Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

### VIERNES

Alubias estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)

Tortilla francesa

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

### **VIERNES**

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

### **VIERNES**

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

MARTES

Arroz con salsa de

tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de

oliva) con ensalada de lechuga v remolacha

Fruta fresca \*

Pan blanco / integral y agua

MARTES

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

### LUNES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca \* Pan blanco / integral y agua

### LUNES

13

27

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

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

> Fruta fresca \* Pan blanco / integral v agua

#### LUNES 20

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 \*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, melón

7

28

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

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca \* Pan blanco / integral y agua

### **MIÉRCOLES**

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga v tomate fresco

> Fruta fresca \* Pan blanco / integral y agua

### **MIÉRCOLES**

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca \* Pan blanco / integral v agua

> > MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras

(pimiento, patata, cebolla, aio, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y

tomate

Fruta fresca \*

Pan blanco / integral y agua

\*excepto plátano,melón

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

\*excepto plátano, melón

#### **MARTES** 21

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 \*excepto plátano, melór

### **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

# MIÉRCOLES

1

15

22

29

Tortilla francesa

### **IUFVFS**

**JUEVES** 

Lentejas estofadas con verduras

(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de narania(salmón, harina

de trigo, naranja) con ensalada de lechuga

v maíz

Fruta fresca \*

Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro. cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y Fruta fresca \* Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

16

23

30

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoría

> Fruta fresca \* Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

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

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

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

### **JUEVES**

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

ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca \*

### VIERNES

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

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

### VIERNES

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

### VIERNES

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

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

### **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 y agua \*excepto plátano, melón

### VIERNES

**NO LECTIVO** 

Jurel encebollado( cebolla, aceite)

Pan blanco / integral y agua \*excepto plátano, melór

3

10

17

24

31

MENÚ:

7

28

Sin huevo, frutos secos

**FERROVIARIO** 

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

LUNES

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

## MARTES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural Arroz con salsa de triturado, zanahoria, arroz) tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### LUNES 13

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

#### 20 LUNES

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

# LUNES

27

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga v maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

Pan blanco / integral y agua

#### 14 MARTES

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

#### MARTES 21

Macarrones sin huevo 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

### MARTES

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

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

MIÉRCOLES

1

8

29

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

Filete de pavo a la plancha

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **MIÉRCOLES**

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

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga v tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### MIÉRCOLES 15

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

Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### MIÉRCOLES 22

Guiso de lentejas con verduras (pimiento.patata.cebolla.aio.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 y agua

### **JUEVES**

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

Salmón en salsa de narania(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### JUEVES

9

16

23

30

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro. cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

# **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

### **VIERNES**

3

10

17

24

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb. zan, pim verd, aio) con zanahoria dado

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

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

Cocido completo (garbanzos.zanahoria.codillo.pollo

Fruta fresca v vogur soja Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

Pavo al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja

> Fruta fresca y yogur soja 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

#### 31 VIERNES

MENÚ:

7

14

21

28

Sin PLV, huevo

**FERROVIARIO** 

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

LUNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS

MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y

# **MARTES**

Arroz con salsa de Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

20

27

Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### LUNES 13

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### LUNES

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

## LUNES

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga v maiz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

MISMAS

tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **MARTES**

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

## **MARTES**

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

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### MARTES

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

Filete de abadejo al horno

Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua MIÉRCOLES

1

8

22

29

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

Filete de pavo a la plancha

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **MIÉRCOLES**

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

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### MIÉRCOLES 15

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

Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## MIÉRCOLES

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y 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

### **JUEVES**

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

Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga v maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

# JUEVES

9

16

23

30

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## **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

### **VIERNES**

3

17

24

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

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

### VIERNES

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua

### **VIERNES**

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

Pavo al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja

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

### VIERNES

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

> Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria

Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua

#### **VIERNES** 31



MENÚ:

### Sin Huevo de codorniz

MIÉRCOLES

### **FERROVIARIO**

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

7

21

28

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) 1

22

29

Tortilla francesa

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

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

Salmón en salsa de narania(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga

> Fruta fresca Pan blanco / integral v agua

### **VIERNES**

3

10

17

24

31

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb. zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

> Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua

### LUNES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### MIÉRCOLES

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### IUFVFS

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla,aceite) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral y agua

### LUNES

13

20

27

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## MARTES

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

#### MIÉRCOLES 15

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

Salchichas frescas de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

16

23

30

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga v zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

> Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua

### LUNES

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

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

Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

# 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 v agua

### **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 v agua

# **VIERNES**

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca v vogur Pan blanco / integral v agua

### **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

### **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

# 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

### **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

### **VIERNES**



MENÚ:

7

14

21

28

Sin PLV (no ternera)

### **FERROVIARIO**

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

# MIÉRCOLES

1

8

15

22

29

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

Tortilla francesa

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

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

Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **VIERNES**

3

10

17

24

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua

# LUNES

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### 13

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

## 20

LUNES
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

# LUNES 27

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

### **MARTES**

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

### **MARTES**

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

### MARTES

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**

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

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### MIÉRCOLES

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

Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### 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

# 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

### **JUEVES**

9

16

23

30

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla,aceite) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### JUEVES

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

## **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

### **VIERNES**

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua

### **VIERNES**

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

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

# VIERNES 31

# MENÚ:

7

14

28

Sin lactosa, berenjena

### **FERROVIARIO**

2

9

16

23

30

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

**LUNES** 

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural

triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada

de lechuga y zanahoria Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

SANDIA.

**FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS** MISMAS

### **MARTES**

Arroz con salsa de

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### 13

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

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

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### **LUNES** 20

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

# LUNES

27

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

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN

tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

### **MARTES**

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

#### **MARTES** 21

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**

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

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

### **MIÉRCOLES**

1

8

22

29

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

Tortilla francesa

Ensalada de lecchuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### MIÉRCOLES

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

#### MIÉRCOLES 15

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

Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

# MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras (pimiento.patata.cebolla.aio.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

### **JUEVES**

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

Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja) con ensalada de lechuga v maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### IUFVES

Espaguetis con salsa de tomate casera(espaguetis, tomate natural

Jurel en salsa de puerros( puerro, cebolla, aceite) con ensalada de lechuga y Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria

> Fruta fresca Pan blanco / integral y agua

### **JUEVES**

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

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

### VIERNES

3

10

17

24

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

Ragout de cerdo (harina de trigo, tom, ceb, zan, pim verd, ajo) con zanahoria dado

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

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

> Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo

Fruta fresca y yogur soja Pan blanco / integral y agua

### VIERNES

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja

> Fruta fresca y yogur sola 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 y yogur soja Pan blanco / integral y agua

#### 31 VIERNES