

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



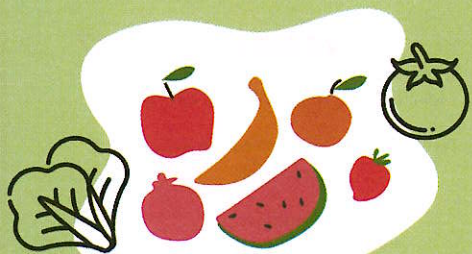
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

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

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 2
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 y agua

VIERNES 3
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 6
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 7
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 8
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

JUEVES 9
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 10
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

MARTES 14
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
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

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

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

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

MIÉRCOLES 22
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 23
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 24
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 27
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 28
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 29
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 30
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 31

NO LECTIVO

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 6
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 7
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 8
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

JUEVES 9
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 10
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

MARTES 14
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
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

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

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

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

MIÉRCOLES 22
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 23
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 24
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 27
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 28
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 29
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 30
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 31

NO LECTIVO

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

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

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

JUEVES 2

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

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

VIERNES 3

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

LUNES 6

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 7

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

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

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 9

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

VIERNES 10

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 13

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

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

MARTES 14

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

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

MARTES 21

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

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

MIÉRCOLES 22

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 23

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

VIERNES 24

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES 27

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

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

MARTES 28

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 29

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 30

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 31

NO LECTIVO

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

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

Tortilla francesa

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

JUEVES

2

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

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 natural
Pan blanco / integral y agua

LUNES

6

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

7

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

8

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

JUEVES

9

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

10

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

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

MARTES

14

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

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

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 natural
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
*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, melón

MIÉRCOLES

22

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, melón

JUEVES

23

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, melón

VIERNES

24

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

LUNES

27

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
*excepto plátano, melón

MARTES

28

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

29

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

JUEVES

30

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, melón

VIERNES

31

NO LECTIVO

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 6

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

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 7

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 14

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 maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 1

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

Filete de pavo a la plancha

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

MIÉRCOLES 8

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 22

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 29

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 2

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

JUEVES 9

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 16

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 23

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 30

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

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 17

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 24

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 y agua

VIERNES 31

NO LECTIVO

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

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

Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 2

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

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 6

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 7

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 8

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

JUEVES 9

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 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

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

MARTES 14

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)

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

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

MARTES 21

Macarrones sin huevo 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

MIÉRCOLES 22

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

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 23

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 24

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

LUNES 27

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

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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 30

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 31

NO LECTIVO

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

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 2
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 y agua

VIERNES 3
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 6
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 7
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 8
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

JUEVES 9
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 10
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

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

MARTES 14
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
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

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

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

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

MIÉRCOLES 22
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 23
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 24
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 27
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 28
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 29
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 30
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 31

NO LECTIVO

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 6
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 7
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

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

MARTES 14
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 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

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

LUNES 27
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 28
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
Paella de verduras y pollo (zanah., tom., cebolla, pimiento, ajo)

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES 8
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 22
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 29
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 2
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

JUEVES 9
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 16
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 23
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 30
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
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 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 soja
Pan blanco / integral y agua

VIERNES 24
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
NO LECTIVO

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

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 2
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
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 6
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 7
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 8
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

JUEVES 9
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 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

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

MARTES 14
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)

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

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES 16
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

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 soja
Pan blanco / integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zana, 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 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

MIÉRCOLES 22
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 23
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 24
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 27
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 28
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 29
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 30
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 31

NO LECTIVO