

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



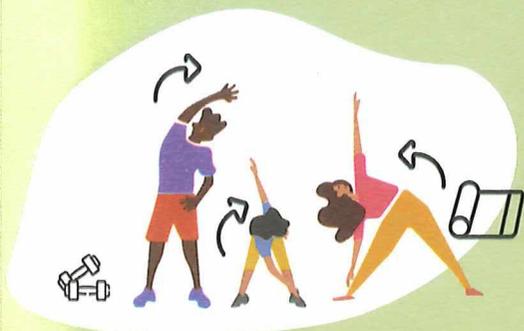
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:





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

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**13**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
406,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
635,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
532,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,5g - HC:58,4g

**MARTES**

**7**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Zanahorias baby rehogadas

Tortilla francesa

Ensalada de tomate  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
664,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,7g - HC:71,2g

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
600,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
811,9Kcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)

Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
538,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:12,1g - HC:83,4g

**MIERCOLES**

**1**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
566,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
609,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
599,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,9g

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
629,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:93,5g

**MIERCOLES**

**29**

Crema de verdura con picatostes  
Brócoli salteado (cebolla, aceite)

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
569,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:18,3g - HC:79,3g

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
566,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
533,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
609,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
893,4Kcal - Prot:36,2g - Lip:37,0g - HC:96,1g

**JUEVES**

**30**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)

Guisantes salteados (ajo, aceite)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua  
506,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g

**VIERNES**

**3**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Champiñon salteado (ajo, aceite)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
578,1Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

**VIERNES**

**10**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
657,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

**VIERNES**

**17**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo

(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
530,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:79,5g

**VIERNES**

**24**

Macarrones con tomate

Menestra de verduras al vapor

Raoput de cerdo

Zanahoria salteada  
Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
664,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:17,8g - HC:92,4g

**VIERNES**

**31**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo

(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua  
658,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g

*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

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de magro, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

*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

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de magro, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

*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 SANDÍA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**3**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Triturado de pescado azul lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**8**

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**9**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**10**

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**13**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**14**

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**15**

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**16**

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**17**

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**20**

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**21**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**22**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**23**

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**24**

Triturado de magro, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**27**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**28**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**29**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**30**

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**31**

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

*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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**3**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Triturado de pescado azul , lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**8**

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**9**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**10**

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**13**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**14**

Triturado de pavo , con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**15**

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**16**

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**17**

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**20**

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**21**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**22**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**23**

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**24**

Triturado de magro, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**27**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**28**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MIERCOLES**

**29**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**30**

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**31**

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

*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

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Zanahorias baby rehogadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Triturado de fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con tomate (tomate, cebolla, pim)  
Champiñon salteado (ajo, aceite)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con tomate  
Menestra de verduras al vapor  
Raoput de cerdo  
Zanahoria salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Verduras asadas(berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verdura con picatostes  
Brócoli salteado (cebolla, aceite)  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Guisantes salteados (ajo, aceite)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Pasta de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Pasta sin gluten a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**9**

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**13**

Espirales sin gluten con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**14**

Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**23**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
Salmón al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones sin gluten con tomate (cebolla, tomate)  
Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteado  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**27**

Alubias con calabaza (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis sin gluten con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

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

**MENÚ**

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

**MIERCOLES**  
 VACACIONES DE NAVIDAD

**1 JUEVES**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Tortilla de patata  
 ad de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**2 VIERNES**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 Ensalada de tomate  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
 VACACIONES DE NAVIDAD

**6 MARTES**  
 Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**7 MIERCOLES**  
 Crema de calabacín  
 (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
 Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**8 JUEVES**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
 Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**9 VIERNES**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

**13 MARTES**  
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**14 MIERCOLES**  
 Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
 Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
 Patatas dado  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**15 JUEVES**  
 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Caballa en salsa napolitana  
 Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**16 VIERNES**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**20 MARTES**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**21 MIERCOLES**  
 Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**22 JUEVES**  
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**23 VIERNES**  
 Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
 Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**27 MARTES**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**28 MIERCOLES**  
 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**29 JUEVES**  
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**30 VIERNES**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Tortilla de patata  
 Sopa de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 Ensalada de tomate  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
 (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
 Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
 Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
 Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
 Patatas dado  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Caballa en salsa napolitana  
 Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo )  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

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

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
 Fruta fresca y yogur de soja  
 Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, jud)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j. verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j. verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim. rojo y verde)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Coliflor al vapor

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Estofado de cerdo con salsa de zanahorias, patata, cebolla, ajo y tomate

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

Espirales sin soja con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim)

Filete de merluza al horno

Maíz salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**14**

Brócoli salteado con zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de acelgas, puerro y calabaza

Jamoncitos de pollo al horno

(ajo, perejil, aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Arroz con verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimienta, ajo)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

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

Morcillo de ternera

Patata y zanahoria hervida

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim., patat.)

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

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Acelgas salteadas con patata

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

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

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Sopa casera de ave con fideos sin soja (zanah, patata, pollo)

Salmón al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate)

Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)

Zanahoria dado salteado

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

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

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)

Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de calabaza

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis sin soja con tomate (zanah, cebolla)

Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

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

Morcillo de ternera

Patata y zanahoria hervida

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan 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

## MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

## JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

3

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

## MARTES

7

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

## MIERCOLES

8

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

## JUEVES

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

## VIERNES

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la  
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral

## LUNES

13

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

## MARTES

14

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

15

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

16

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

17

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

21

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

22

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

24

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

28

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

29

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

30

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

## VIERNES

31

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

## MIÉRCOLES

VACACIONES DE NAVIDAD

1

## JUEVES

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

2

## VIERNES

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

## LUNES

VACACIONES DE NAVIDAD

6

## MARTES

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zana, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

7

## MIÉRCOLES

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

8

## JUEVES

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zana)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

9

## VIERNES

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo con salsa de zanahorias,patata,cebolla , ajo y tomate  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral

10

## LUNES

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

13

## MARTES

Lentejas con arroz (zana, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14

## MIÉRCOLES

Crema de verduras (acelga, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

## JUEVES

Paella de verduras y pollo (zana,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

## VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

## LUNES

Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20

## MARTES

Acelgas salteadas con patata  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

21

## MIÉRCOLES

Arroz con verduras (zana, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

## JUEVES

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

## VIERNES

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral

24

## LUNES

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

27

## MARTES

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

28

## MIÉRCOLES

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

## JUEVES

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

30

## VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

31

*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

## MIERCOLES

VACACIONES DE NAVIDAD

1

## JUEVES

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

2

## VIERNES

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

## LUNES

VACACIONES DE NAVIDAD

6

## MARTES

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zana, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

7

## MIERCOLES

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

8

## JUEVES

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zana)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

9

## VIERNES

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la  
jardinera(zana,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral

10

## LUNES

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

13

## MARTES

Lentejas con arroz (zana, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

14

## MIERCOLES

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

## JUEVES

Paella de verduras y pollo (zana,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzan  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

## VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

## LUNES

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

20

## MARTES

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

21

## MIERCOLES

Arroz con verduras (zana, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

## JUEVES

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

## VIERNES

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

## LUNES

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zana, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

27

## MARTES

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

28

## MIERCOLES

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

## JUEVES

Espaguetis con tomate (zana, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

## VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

31

*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**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Ragout de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, jud)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

Espirales sin huevo gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Patatas y zanahoria hervidas  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim., patat.)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Brócoli salteado  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Patatas y zanahoria hervidas  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan 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

## MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

## JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

3

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

## MARTES

7

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

8

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la  
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

13

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

## MARTES

14

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

15

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

16

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

17

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

21

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

22

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

24

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

28

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

29

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

30

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

## VIERNES

31

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**  
VACACIONES DE NAVIDAD

**1 JUEVES**  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**2 VIERNES**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur naturak  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
VACACIONES DE NAVIDAD

**6 MARTES**  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zana, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**7 MIERCOLES**  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**8 JUEVES**  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zana)  
Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**9 VIERNES**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zana,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**13 MARTES**  
Lentejas con arroz (zana, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**14 MIERCOLES**  
Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**15 JUEVES**  
Paella de verduras y pollo (zana,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**16 VIERNES**  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**20 MARTES**  
Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**21 MIERCOLES**  
Arroz con verduras (zana, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**22 JUEVES**  
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**23 VIERNES**  
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur naturak  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zana, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**27 MARTES**  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**28 MIERCOLES**  
Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**29 JUEVES**  
Espaguetis con tomate (zana, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros (puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**30 VIERNES**  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan 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

## MIÉRCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

## JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

3

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

## MARTES

7

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIÉRCOLES

8

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la  
jardinería(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

13

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Pechuga de pavo al horno  
Guisantes hervidos  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

14

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIÉRCOLES

15

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

16

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Morcillo de ternera  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

17

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

21

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIÉRCOLES

22

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Pavo al horno con cebolla y pimiento  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

24

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

28

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIÉRCOLES

29

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

30

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

31

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no frutas tropic) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco sin soja y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco sin soja y agua

**JUEVES**

**9**

Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)  
San Pedro del Cabo a la bilbaina (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco sin soja y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no frutas tropic) y yogur natural  
Pan blanco sin soja y agua

**LUNES**

**13**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no frutas tropic) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no frutas tropic) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no frutas tropic) y yogur natural  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Alubias con calabaza (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

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

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan 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

## MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

## JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

3

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

## MARTES

7

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (fruta pelada)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

8

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

10

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

13

Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

14

Lentejas con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

15

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

16

Paella de verduras y pollo sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

17

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

21

Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

22

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

24

Macarrones con verduras sin tomate  
Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

28

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

29

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

30

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

31

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan 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

## MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

## JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

3

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

## MARTES

7

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

8

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

10

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

13

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

## MARTES

14

Lentejas con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

15

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

16

Paella de verduras y pollo sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

17

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

21

Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

22

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

24

Macarrones con verduras sin tomate  
Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

28

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

29

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

30

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

31

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

VACACIONES DE NAVIDAD

**1**

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**2**

**VIERNES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur natu  
Pan blanco/Pan integral y agua

**3**

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**7**

**MIERCOLES**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**8**

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**9**

**VIERNES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la  
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**10**

**LUNES**

**13**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**14**

**MIERCOLES**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**15**

**JUEVES**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**16**

**VIERNES**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**17**

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**21**

**MIERCOLES**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**22**

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**23**

**VIERNES**

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur natu  
Pan blanco/Pan integral y agua

**24**

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**28**

**MIERCOLES**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**29**

**JUEVES**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**30**

**VIERNES**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur natu  
Pan blanco/Pan integral y agua

**31**

*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

**MIERCOLES**

VACACIONES DE NAVIDAD

**1**

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Salada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**2**

**VIERNES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**3**

**LUNES**

VACACIONES DE NAVIDAD

**6**

**MARTES**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**7**

**MIERCOLES**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**8**

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**9**

**VIERNES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**10**

**LUNES**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**13**

**MARTES**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**14**

**MIERCOLES**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas panadera  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**15**

**JUEVES**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**16**

**VIERNES**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**17**

**LUNES**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**20**

**MARTES**

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**21**

**MIERCOLES**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**22**

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**23**

**VIERNES**

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**24**

**LUNES**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**27**

**MARTES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**28**

**MIERCOLES**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**29**

**JUEVES**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**30**

**VIERNES**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**31**

*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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan 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

## MIERCOLES

1

## JUEVES

2

## VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

## MARTES

7

## MIERCOLES

8

## JUEVES

9

## VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

13

## MARTES

14

## MIERCOLES

15

## JUEVES

16

## VIERNES

17

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimientto,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

## MARTES

21

## MIERCOLES

22

## JUEVES

23

## VIERNES

24

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimientto, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

## MARTES

28

## MIERCOLES

29

## JUEVES

30

## VIERNES

31

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimientto)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan 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**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria, ternera,codillo,pollo )  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria, ternera,codillo,pollo )  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan 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

## MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

## JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

3

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

## MARTES

7

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

8

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

13

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Pechuga de pavo al horno  
Guisantes hervidos  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

14

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
omates aliñados con aceite de oliva y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

15

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

16

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

17

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

21

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

22

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## VIERNES

24

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

## LUNES

27

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zanah, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MARTES

28

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## MIERCOLES

29

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

## JUEVES

30

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

## VIERNES

31

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

Alubias con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluz (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Judías verdes salteadas con patatas  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con verduras sin tomate  
Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Alubias con calabaza (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz sin tomate(zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con verduras sin tomate  
Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua



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

**SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, PLÁTANO**

TODAS LAS FRUTAS

MENOS PLATANO

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, jud)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

Espirales sin huevo con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**14**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j. verde, puerro, calabaza)  
Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, ternera, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j. verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim. rojo y verde)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate)  
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, ternera, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan 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

**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
ada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**3**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
omates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

Coditos salteados con zanahoria (, zana, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**8**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**9**

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zana)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**10**

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
Estofado de cerdo a la  
jardinera(zana,.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

Alubias con arroz sin tomate (zana, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**15**

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**16**

Paella de verduras y pollo sin tomate (zana,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
nsalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**17**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**20**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**21**

Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**22**

Arroz con verduras (zana, pim.rojo y verde)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**23**

Judías verdes salteadas con patatas  
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**24**

Macarrones con verduras sin tomate  
Cinta de lomo al horno  
Zanahoria dado salteado  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**27**

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)  
hamburguesa vegetal en salsa de tomate (hamb, tomate, zana, ceb)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**28**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIERCOLES**

**29**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**30**

Espaguetis con tomate (zana, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**31**

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca pelada y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua