

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...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
➤	➤
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
➤	➤
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
➤	➤
🐟	🐟
pescado	pescado
➤	➤
🥬	🍆
legumbres	verdura
➤	➤
🍖	🥚
carne	huevo
➤	➤
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata		Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pollo, 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		Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata		Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pollo, 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		Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata		Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado azul lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pollo, 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		Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata		Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata		Triturado de pescado azul , lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pollo, 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		Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		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


LUNES 3

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Alcachofas salteadas

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua
453,7Dcal - Prot:20,7g - Lip:18,4g - HC:48,0g

LUNES 10

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Calabaza al horno

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

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

LUNES 17

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

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua
579,3Dcal - Prot:24,5g - Lip:15,0g - HC:82,3g

LUNES 24

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
406,8Dcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g

MARTES 4

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Menestra de verduras al vapor

Salchichas frescas de cerdo a la plancha

Cous cous (aceite)
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua
588,9Dcal - Prot:32,4g - Lip:19,7g - HC:68,4g

MARTES 11

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)
Guisantes salteados (aceite, ajo)

Magro de cerdo estofado (pim, cebolla, tomate) en salsa con verduras

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 18

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate tritur)
Verduras asadas
Nuggets vegetales

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca

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

MARTES 25

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

Tortilla de patata y cebolla

omates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca

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

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

omates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua
699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g

MIÉRCOLES 12

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

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 19

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

Patatas cocidas
Fruta fresca

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

MIÉRCOLES 26

Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Judías verdes salteadas con patata (patata,

Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)

Patatas dado
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua
599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g

JUEVES 6

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)

Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite)

Calabacín salteado
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua
507,8Dcal - Prot:20,4g - Lip:23,7g - HC:49,1g

JUEVES 13

Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...)
Champiñon salteado (ajo, aceite)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

omates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 20

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
533,4Dcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g

JUEVES 27

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzan
Fruta fresca

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

VIERNES 7

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pim)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua
539,9Dcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:69,7g

VIERNES 14

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 21

Arroz con tomate (tomate, cebolla, pim)
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
657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

VIERNES 28

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

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua
530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g

**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**

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Alcachofas salteadas		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Menestra de verduras al vapor		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Ensalada mixta		Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)		Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pisto de verduras(tomate,pimiento v.,pimi)	
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)		Salchichas frescas de cerdo a la plancha		Merluza a la andaluza (harina de trigo)		Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite)		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca		Cous cous(aceite) Fruta fresca		omates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca		Calabacín salteado Fruta fresca		nsalada de lechuga zanahoria y brotes de so Fruta fresca y yogur	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Calabaza al horno		Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate) Guisantes salteados (aceite, ajo)		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Coliflor al vapor con mahonesa		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Champiñon salteado (ajo, aceite)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero	
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)		Magro de cerdo estofado (pim, cebolla, tomate) en salsa con verduras		Tortilla de patata y cebolla		Merluza al ajillo (ajo, aceite)		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Zanahorias baby rehogadas Tortilla francesa		Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit Verduras asadas Nuggets vegetales		Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Calabacín al horno Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas 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) 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	
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Triturado de fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua							
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Champiñones salteados (ajo, perejil)		Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)		Crema de verduras y hortalizas y hrtalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Judías verdes salteadas con patata (patata,		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)		Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)		Tortilla de patata y cebolla		Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)		Caballa en salsa napolitana		Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca 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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Arroz en blanco Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza al horno Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales sin gluten a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de so Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate (cebolla, tomate) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y natillas Pan sin gluten y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>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</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Jurel encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Alubias blancas con calabaza (calabaza,zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan sin gluten y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y natillas Pan sin gluten y agua</p>

**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

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soja Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Ensalada aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
		Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas 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,ju Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
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	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
		Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacin salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12	Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	13	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	14
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	17	Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	18	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	19	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	20	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	21
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	24	Lentejas con calabaza (calabaz, 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	25	Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	27	Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	28

**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

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas 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,ju Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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		Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Pechuga de pavo al horno omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca y natillas 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**

<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Coliflor salteada (ajo, aceite) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales sin soja a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pimí rojo) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Magro de cerdo estofado (pimient., cebolla, tomate, ajo) en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Coliflor al vapor Tortilla de patata da de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con zanahoria y calabacín Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Morcillo de ternera Patata y zanahoria hervida Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Coditos sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Verduras asadas Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite) Jurel encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>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</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim) Tortilla de patata y cebolla omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y calabaza Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras sin guisante (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Caballa en salsa napolitana ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...) Morcillo de ternera Patata y zanahoria hervida Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>

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	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Sopa casera de cocido con pasta Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Guisantes Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Jurel encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju) Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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 calabaza (calabaz, 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 y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan 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 natillas 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 3 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 4 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 5 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 6 Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 7 Lentejas estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	MARTES 11 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	MIÉRCOLES 12 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno lada de lechuga, cebolla y tacos de pollo pla Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	JUEVES 13 Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	VIERNES 14 Sopa casera de cocido con pasta Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral
LUNES 17 Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Guisantes Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	MARTES 18 Verduras asadas Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	MIÉRCOLES 19 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	JUEVES 20 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 21 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
LUNES 24 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 25 Lentejas con calabaza (calabaz, 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 26 Crema de verduras y hortalizas (acelga, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 27 Arroz con verduras (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 28 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y natillas 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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno lada de lechuga, cebolla y tacos de pollo pla Fruta fresca Pan blanco/Pan integral</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Guisantes Fruta fresca Pan blanco/Pan integral</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju) Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, 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</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>

**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**

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Menestra de verduras al vapor Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Calabaza al horno Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
		Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Calabacín al horno Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas 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) Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,iu) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
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	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
		Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Pechuga de pavo al horno omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Judías verdes salteadas Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	

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

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

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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacin salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata da de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>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</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,iu) Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, 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</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>

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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no mango) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MÍERCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacin salteado Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur naturak Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MÍERCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MÍERCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Jurel encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju) Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MÍERCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua</p>

**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**

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



LUNES 3 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 4 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 5 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Filete de ternera a la plancha omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 6 Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 7 Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa ensalada de lechuga zanahoria y brotes de so Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 10 Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 11 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 12 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata da de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 13 Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Pollo al ajillo (ajo, perejil) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 14 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 17 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	MARTES 18 Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 19 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 20 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 21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 24 Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Pechuga de pavo al horno Guisantes hervidos Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 25 Lentejas con calabaza (calabaz, 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 26 Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 27 Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Morcillo de ternera ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 28 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva 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 natillas Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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		Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas 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,ju) Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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 calabaza (calabaz, 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		Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan 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 natillas 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**



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>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</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Garbanzos 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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju) Fruta fresca y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Alubias blancas con calabaza (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</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>

**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**

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



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)		Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)		Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)		Alubias estofadas/salteadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo)	
Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)		Salchichas frescas de cerdo a la plancha		Merluza a la andaluza (harina de trigo)		Filete de pollo a la plancha		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Cous cous(aceite)		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj	
Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca y yogur natural	
Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)		Macarrones salteados con calabacín (cebolla, calabacín)		Lentejas estofadas/salteadas con verduras (patata, pim, cebolla)		Arroz con verduras sin tomate (guisantes, pimientos, zanahoria, cebolla...)		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)		Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)		Tortilla de patata		Merluza al ajillo (ajo, aceite)		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Fruta fresca (no plátano)		Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p		Ensalada de lechuga y maíz		Fruta fresca y natillas natural	
Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (fruta pelada)		Fruta fresca (fruta pelada)		Pan blanco/Pan integral y agua	
Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua			
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)		Verduras asadas		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes		Lentejas estofadas/salteadas con verduras (patata, cebolla, zanah)		Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)	
Tortilla francesa		Nuggets vegetales		Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)		Jurel encebollado (cebolla, aceite)		Estofado de cerdo a la	
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna		Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha		jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)	
Fruta fresca (fruta pelada)		Fruta fresca (fruta pelada)		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca y yogur natural	
Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)		Lentejas con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)		Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)		Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)		Tortilla de patata y cebolla		Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)		Caballa encebollada		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)	
Fruta fresca (no plátano)		Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas dado		Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)		Fruta fresca y natillas natural	
Pan blanco/Pan integral y agua		Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (no plátano)		Fruta fresca (no plátano)		Pan blanco/Pan integral y agua	
		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua			

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

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

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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite) Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Calabacín salteado Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas/salteadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de so. Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones salteados con calabacín (cebolla, calabacín)</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas/salteadas con verduras (patata, pim, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras sin tomate (guisantes, pimientos, zanahoria, cebolla...)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Nuggets vegetales</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)</p> <p>Patatas cocidas Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Lentejas estofadas/salteadas con verduras (patata, cebolla, zanah)</p> <p>Jurel encebollado (cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patatas dado Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Caballa encebollada</p> <p>Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>

**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**

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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no melocotón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soja fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>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</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju) Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Espirales gratinadas 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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (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</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>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</p>

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 3 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 4 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 5 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 6 Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacin salteado Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 7 Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 10 Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 11 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 12 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 13 Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 14 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
LUNES 17 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	MARTES 18 Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 19 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 20 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	VIERNES 21 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju) Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 24 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	MARTES 25 Lentejas con calabaza (calabaz, 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	MIÉRCOLES 26 Crema de verduras y hortalizas (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	JUEVES 27 Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 28 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

**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**

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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de so Fruta fresca (no melón) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>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</p>
<p>LUNES 17</p> <p>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</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca (no melón) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>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</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, 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</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (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</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>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</p>

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	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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		Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas 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,ju Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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 calabaza (calabaz, 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 y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...) 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	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua		Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	10	Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	11	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	12	Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	13	Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	14
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	17	Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	18	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	19	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	20	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	21
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	24	Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Pechuga de pavo al horno omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	25	Crema de verduras y hortalizas (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	26	Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	27	Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	28

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**



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacin salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Pollo al ajillo (ajo, perejil) Tomates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>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</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>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</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Espirales gratinadas con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Pechuga de pavo al horno Guisantes hervidos Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, 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</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>

**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**

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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite) Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Calabacín salteado Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas/salteadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de so Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones salteados con calabacín (cebolla, calabacín)</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Alubias estofadas/salteadas con verduras (patata, pim, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras sin tomate (guisantes, pimientos, zanahoria, cebolla...)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)</p> <p>Patatas cocidas Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Garbanzos estofados/salteados con verduras (patata, cebolla, zanah)</p> <p>Jurel encebollado (cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Alubias con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patatas dado Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Caballa encebollada</p> <p>Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>

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	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con verduras (calabacín, zanah, cebolla)		Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)		Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)		Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)		Alubias estofadas/salteadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo)	
Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)		Salchichas frescas de cerdo a la plancha		Merluza a la andaluza (harina de trigo)		Filete de pollo a la plancha		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Cous cous(aceite)		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj	
Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural	
Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)		Macarrones salteados con calabacín (cebolla, calabacín)		Lentejas estofadas/salteadas con verduras (patata, pim, cebolla)		Arroz con verduras sin tomate (guisantes, pimientos, zanahoria, cebolla...)		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...)	
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)		Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)		Tortilla de patata		Merluza al ajillo (ajo, aceite)		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Fruta fresca (no melón,fresa)		Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo p		Ensalada de lechuga y maíz		Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural	
Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Pan blanco/Pan integral y agua	
Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua			
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)		Verduras asadas		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes		Lentejas estofadas/salteadas con verduras (patata, cebolla, zanah)		Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)	
Tortilla francesa		Nuggets vegetales		Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)		Jurel encebollado (cebolla, aceite)		Estofado de cerdo a la	
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna		Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha		jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)	
Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural	
Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)		Lentejas con calabaza sin tomate(zanah, cebolla, pim.rojo)		Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)		Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, temera, ...)	
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)		Tortilla de patata y cebolla		Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)		Caballa encebollada		Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)	
Fruta fresca (no melón,fresa)		Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas dado		Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan		Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural	
Pan blanco/Pan integral y agua		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Fruta fresca (no melón,fresa)		Pan blanco/Pan integral y agua	
		Pan blanco/Pan integral y agua		Pan blanco/Pan integral y agua		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



<p>LUNES 3</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa ensalada de lechuga zanahoria y brotes de soj Fruta fresca pelada y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)en salsa con Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata da de lechuga, remolacha y tacos de pollo p Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Arroz con verduras (guisantes, tomate, pimientos, zanahoria, cebolla...) Merluza al ajillo (ajo, aceite) omates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>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</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Nuggets vegetales Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Jurel encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca pelada y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla omates aliñados con aceite de oliva y orégan Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa encebollada ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>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</p>

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**