

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

Entidades colaboradoras:





LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<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</p>					



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca	Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca	Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos Triturado de fruta fresca	Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado blanco, arroz, Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos Triturado de fruta fresca
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca	Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca	Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca	Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca
LUNES 31	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias		VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, puerro con zanahoria y garbanzos Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria Triturado de fruta fresca		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín		Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz		Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz	
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 magro, lentejas con zanahoria y judías verdes		Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos		Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín		Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes		Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	
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 pavo 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 pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz	
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 azul, patata, calabacín y puerro		Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro		Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria		Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz		Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz	
Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca		Triturado de fruta fresca	
LUNES	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>					



**LUNES 3**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo)  
 Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 6**  
 Macarrones con tomate  
 Menestra de verduras al vapor  
 Ragout de cerdo  
 Zanahoria salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Judías verdes salteadas con patata  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 11**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de verdura con picatostes  
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón yor  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 13**  
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Repollo al ajoarriero  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 14**  
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Guisantes salteados (ajo, aceite)  
 Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 17**  
 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
 Alcachofas salteadas  
 Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca

**MARTES 18**  
 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
 Menestra de verduras al vapor  
 Salchichas frescas de cerdo a la plancha  
 Cous cous(aceite)  
 Fruta fresca

**MIÉRCOLES 19**  
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim,cebolla)  
 Ensalada mixta  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca

**JUEVES 20**  
 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

**VIERNES 21**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Pisto de verduras(tomate,pimiento  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc  
 Fruta fresca y yogur

**LUNES 24**  
 Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)  
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
 Magro de cerdo a la riojana ( harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 25**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Guisantes salteados  
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Repollo al ajoarriero  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 27**  
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
 Champiñones salteados  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 mates aliñados con aceite de oliva y oréga  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Coliflor al vapor con mahonesa  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Ensalada de lechuga, remolacha  
 Fruta fresca y natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 31**  
 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

*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**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo)  
 Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 629,8Dcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:93,5g

**JUEVES 6**  
 Macarrones con tomate  
 Menestra de verduras al vapor  
 Ragout de cerdo  
 Zanahoria salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 893,4Dcal - Prot:36,2g - Lip:37,0g - HC:96,1g

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Judías verdes salteadas con patata  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 664,7Dcal - Prot:30,6g - Lip:17,8g - HC:92,4g

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 532,6Dcal - Prot:28,4g - Lip:18,5g - HC:58,4g

**MARTES 11**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 538,2Dcal - Prot:21,5g - Lip:12,1g - HC:83,4g

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de verdura con picatostes  
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón yor  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 569,3Dcal - Prot:17,1g - Lip:18,3g - HC:79,3g

**JUEVES 13**  
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Repollo al ajoarriero  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 506,3Dcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g

**VIERNES 14**  
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Guisantes salteados (ajo, aceite)  
 Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 658,3Dcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g

**LUNES 17**  
 Arroz con verduras (calabacin, 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

**MARTES 18**  
 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

**MIÉRCOLES 19**  
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Ensalada mixta  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g

**JUEVES 20**  
 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

**VIERNES 21**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Pisto de verduras(tomate,pimiento)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 539,9Dcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:69,7g

**LUNES 24**  
 Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)  
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
 Magro de cerdo a la riojana ( harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

**MARTES 25**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Guisantes salteados  
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 662,3Dcal - Prot:28,8g - Lip:24,2g - HC:79,0g

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Repollo al ajoarriero  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

**JUEVES 27**  
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
 Champiñones salteados  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 Mates aliñados con aceite de oliva y oréga  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 566,2Dcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Coliflor al vapor con mahonesa  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Ensalada de lechuga, remolacha  
 Fruta fresca y natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua  
 578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

**LUNES 31**  
 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

*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
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan sin gluten y agua		Acelgas salteadas con patata  Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan sin gluten y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua		Macarrones sin gluten con tomate (cebolla, tomate)  Cinta de lomo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan sin gluten y agua		Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua	
Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	10	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca Pan sin gluten y agua	11	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca Pan sin gluten y agua	12	Sopa casera de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  Fruta fresca Pan sin gluten y agua	13	Espaguetis sin gluten con tomate (zanah, cebolla)  Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua	14
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	17	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  Cinta de lomo a la plancha  Arroz en blanco Fruta fresca Pan sin gluten y agua	18	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza al horno  mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan sin gluten y agua	19	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	20	Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  Tortilla francesa salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur Pan sin gluten y agua	21
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan sin gluten y agua	24	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	25	Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  Fruta fresca Pan sin gluten y agua	26	Macarrones sin gluten con salsa de tomate (cebolla, tomate)  Merluza al ajillo (ajo, aceite)  mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan sin gluten y agua	27	Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y natillas Pan sin gluten y agua	28
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	31	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajó, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	13	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	14
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	17	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	18	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	19	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	20	Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	21
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	24	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	25	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	Macarrones con salsa de tomate Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	27	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	28
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	31	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b>					



<b>LUNES</b>	<b>3</b>	<b>MARTES</b>	<b>4</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>5</b>	<b>JUEVES</b>	<b>6</b>	<b>VIERNES</b>	<b>7</b>
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>10</b>	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajó, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>11</b>	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>12</b>	Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>13</b>	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	<b>14</b>
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	<b>17</b>	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>18</b>	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>19</b>	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	<b>20</b>	Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	<b>21</b>
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>24</b>	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>25</b>	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>26</b>	Macarrones con salsa de tomate Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>27</b>	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	<b>28</b>
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	<b>31</b>	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajó, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12	Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	13	Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	14
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	17	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	18	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	19	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	20	Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pechuga de pavo al horno salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	21
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	24	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	25	Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	Macarrones sin huevo con salsa de tomate ( cebolla, tomate) Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	27	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	28
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	31	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					

<b>LUNES</b>	<b>3</b>	<b>MARTES</b>	<b>4</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>5</b>	<b>JUEVES</b>	<b>6</b>	<b>VIERNES</b>	<b>7</b>
Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim., patat.) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Acelgas salteadas con patata Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Pisto manchego Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de ave con fideos sin soja (zanah, patata, pollo) Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>10</b>	<b>MARTES</b>	<b>11</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>12</b>	<b>JUEVES</b>	<b>13</b>	<b>VIERNES</b>	<b>14</b>
Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...) Morcillo de ternera Patata y zanahoria hervida Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espaguetis sin soja con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>17</b>	<b>MARTES</b>	<b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>19</b>	<b>JUEVES</b>	<b>20</b>	<b>VIERNES</b>	<b>21</b>
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 Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Coliflor salteada (ajo, aceite) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		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		Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pimi rojo) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>24</b>	<b>MARTES</b>	<b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>26</b>	<b>JUEVES</b>	<b>27</b>	<b>VIERNES</b>	<b>28</b>
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, Morcillo de ternera) Patata y zanahoria hervida Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin soja con salsa de tomate (cebolla, tomate, pim, ajo) Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Coliflor al vapor Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>31</b>	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajò, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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) mates 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 salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral	
LUNES	31	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					



<b>LUNES</b>	<b>3</b>	<b>MARTES</b>	<b>4</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>5</b>	<b>JUEVES</b>	<b>6</b>	<b>VIERNES</b>	<b>7</b>
Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim., patat.) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de ave con fideos (zanah, patata, pollo) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>10</b>	<b>MARTES</b>	<b>11</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>12</b>	<b>JUEVES</b>	<b>13</b>	<b>VIERNES</b>	<b>14</b>
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>17</b>	<b>MARTES</b>	<b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>19</b>	<b>JUEVES</b>	<b>20</b>	<b>VIERNES</b>	<b>21</b>
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) 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) Mates 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		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>24</b>	<b>MARTES</b>	<b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>26</b>	<b>JUEVES</b>	<b>27</b>	<b>VIERNES</b>	<b>28</b>
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina tr., cebolla, tomate, ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo) Merluza al ajillo (ajo, aceite) Mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral	
<b>LUNES</b>	<b>31</b>								
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral		<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b>					



<b>LUNES</b>	<b>3</b>	<b>MARTES</b>	<b>4</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>5</b>	<b>JUEVES</b>	<b>6</b>	<b>VIERNES</b>	<b>7</b>
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b> Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>10</b>	<b>MARTES</b> Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>11</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>12</b>	<b>JUEVES</b> Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>13</b>	<b>VIERNES</b> Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Natillas Pan blanco/Pan integral y agua	<b>14</b>
<b>LUNES</b> 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	<b>17</b>	<b>MARTES</b> Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>19</b>	<b>JUEVES</b> 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	<b>20</b>	<b>VIERNES</b> Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de s Fruta fresca y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	<b>21</b>
<b>LUNES</b> Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...) Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>24</b>	<b>MARTES</b> Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	<b>26</b>	<b>JUEVES</b> Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	<b>27</b>	<b>VIERNES</b> Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral	<b>28</b>
<b>LUNES</b> Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral	<b>31</b>	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajò, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Brócoli salteado Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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) mates 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 salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Calabaza al horno Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 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 Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin heuvo con salsa de tomate Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli 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 y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
LUNES	31	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate) Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom) Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajò, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	Brócoli salteado Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12	Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	13	Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla) Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	14
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	17	Menestra de verduras al vapor Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	18	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	19	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	20	Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pechuga de pavo al horno salada de lechuga zanahoria y brotes de sc Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	21
Calabaza al horno Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	24	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	25	Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	Macarrones sin heuvo con salsa de tomate Merluza al ajillo (ajo, aceite) mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	27	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua	28
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	31	<i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i>		<b>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</b>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones sin huevo con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajò, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>salada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



**LUNES 3**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 6**  
 Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas a fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natu  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 11**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 13**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 14**  
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz a fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natu  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 17**  
 Arroz con verduras (calabacín, 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

**MARTES 18**  
 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

**MIÉRCOLES 19**  
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 20**  
 Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
 Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)  
 Calabacín salteado  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 21**  
 Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natu  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 24**  
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
 Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 25**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 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

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 27**  
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 31**  
 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

*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	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>LUNES</p> <p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oliva</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de espinaca</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>LUNES</p> <p>Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oliva</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



**LUNES 3**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 6**  
 Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Revuelto de huevo  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 11**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Morcillo de ternera  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 13**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 14**  
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Revuelto de huevo  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 17**  
 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 18**  
 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 19**  
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Filete de ternera a la plancha  
 Mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 20**  
 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 21**  
 Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de esc  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 24**  
 Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)  
 Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 25**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 27**  
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
 Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
 Mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca y natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 31**  
 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

*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	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Jurel encebollado ( cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>LUNES</p> <p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria y jamón y or</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>LUNES</p> <p>Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Pollo al ajillo (ajo, perejil)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Acelgas salteadas con patata</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>salada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y natillas natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



**LUNES 3**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 6**  
 Macarrones con verduras sin tomate  
 Cinta de lomo al horno  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, patata,cebolla,ajo)  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 11**  
 Arroz en blanco (ajo, cebolla )  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón y orl  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 13**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo  
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 14**  
 Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
 Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 17**  
 Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)  
 Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 18**  
 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 19**  
 Garbanzos estofados/salteados con verduras sin tomate (calabaza, patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 20**  
 Espirales con verduras (calabacín, zanah, cebolla)  
 Filete de pollo a la plancha  
 Calabacín salteado  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 21**  
 Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 24**  
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
 Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 25**  
 Arroz hervido con zanahoria y calabacín  
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo  
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 27**  
 Macarrones salteados con zanahoria y calabacín  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 31**  
 Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
 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**



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con verduras sin tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, patata,cebolla,ajo)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	
<p>LUNES</p> <p>Lentejas con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz en blanco (ajo, cebolla )</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón y or</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, Tortilla francesa</p> <p>salada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21
<p>LUNES</p> <p>Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)</p> <p>Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz hervido con zanahoria y calabacín</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28
<p>LUNES</p> <p>Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>					



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Acelgas salteadas con patata</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con verduras sin tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, patata,cebolla,ajo)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	
<p>Alubias con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no melocotón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz en blanco (ajo, cebolla )</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón yorl</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, Tortilla francesa</p> <p>salada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21
<p>LUNES</p> <p>Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)</p> <p>Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz hervido con zanahoria y calabacín</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28
<p>LUNES</p> <p>Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>					



**LUNES 3**  
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 6**  
 Macarrones con verduras sin tomate  
 Cinta de lomo al horno  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras sin tomate (pimiento, patata,cebolla,ajo)  
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natura  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz sin tomate(zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 11**  
 Arroz en blanco (ajo, cebolla )  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón y orégano  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 13**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 14**  
 Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
 Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 17**  
 Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)  
 Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 18**  
 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
 Salchichas frescas de cerdo a la plancha  
 Cous cous(aceite)  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 19**  
 Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 20**  
 Espirales con verduras (calabacín, zanah, cebolla)  
 Filete de pollo a la plancha  
 Calabacín salteado  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 21**  
 Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, ...)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de espinaca  
 Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natura  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 24**  
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
 Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 25**  
 Arroz hervido con zanahoria y calabacín  
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 27**  
 Macarrones salteados con zanahoria y calabacín  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, ...)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natura  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 31**  
 Codos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
 Fruta fresca (no melón,fresa)  
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

**MARTES 4**  
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 5**  
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 6**  
 Macarrones con tomate (cebolla, tomate)  
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)  
 Zanahoria dado salteada  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 7**  
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)  
 Salmón al horno o a la plancha  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca pelada y yogur natural  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 10**  
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 11**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 12**  
 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 13**  
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 14**  
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 17**  
 Arroz con verduras (calabacin, 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

**MARTES 18**  
 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

**MIÉRCOLES 19**  
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 20**  
 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

**VIERNES 21**  
 Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc  
 Fruta fresca pelada y yogur natural  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 24**  
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
 Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES 25**  
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES 26**  
 Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES 27**  
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 mates aliñados con orégano y aceite de oli  
 Fruta fresca pelada  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES 28**  
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca pelada y yogur natural  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES 31**  
 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

*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	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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 (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de esc</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>LUNES</p> <p>Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no plátano)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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</p> <p>Pan blanco/Pan integral</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca (no plátano) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral</p>	28	
<p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



<p><b>LUNES 3</b></p> <p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MARTES 4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 5</b></p> <p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>JUEVES 6</b></p> <p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>VIERNES 7</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas esca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p><b>LUNES 10</b></p> <p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MARTES 11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 12</b></p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>JUEVES 13</b></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 pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>VIERNES 14</b></p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p><b>LUNES 17</b></p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no melocotón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MARTES 18</b></p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 19</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>JUEVES 20</b></p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>VIERNES 21</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>ensalada de lechuga zanahoria y brotes de esca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p><b>LUNES 24</b></p> <p>Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MARTES 25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 26</b></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 pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>JUEVES 27</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>VIERNES 28</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha fresca pelada(no melocotón,ciruela) y nat</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p><b>LUNES 31</b></p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>	



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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 (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc</p> <p>Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>LUNES</p> <p>Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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 (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca (no kiwi)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca (no melón) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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 (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de esc</p> <p>Fruta fresca (no melón) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>LUNES</p> <p>Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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 (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca (no melón) y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca (no melón)</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
<p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Macarrones con tomate (cebolla, tomate)</p> <p>Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		<p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca* y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>		
<p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	10	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	11	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	12	<p>JUEVES</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*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	13	<p>VIERNES</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Palometa en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	14	
<p>LUNES</p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	17	<p>MARTES</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous(aceite)</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	18	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	19	<p>JUEVES</p> <p>Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	20	<p>VIERNES</p> <p>Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de esc</p> <p>Fruta fresca* y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	21	
<p>LUNES</p> <p>Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	24	<p>MARTES</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)</p> <p>Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	25	<p>MIÉRCOLES</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*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	26	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (ajo, aceite)</p> <p>mates aliñados con orégano y aceite de oli</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	27	<p>VIERNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca* y yogur natural</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	28	
<p>LUNES</p> <p>Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceituna</p> <p>Fruta fresca*</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	31	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>		<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b></p> <p><b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>						