

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍜 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍏 ○	🥛 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





**MARTES**

**1**

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**3**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**7**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**8**

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**10**

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**11**

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**14**

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

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**15**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**16**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**22**

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**24**

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**25**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**28**

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**29**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

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

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



**MARTES**

**1**

**MIÉRCOLES**

**2**

**JUEVES**

**3**

**VIERNES**

**4**

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**7**

**MARTES**

**8**

**MIÉRCOLES**

**9**

**JUEVES**

**10**

**VIERNES**

**11**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**14**

**MARTES**

**15**

**MIÉRCOLES**

**16**

**JUEVES**

**17**

**VIERNES**

**18**

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

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**21**

**MARTES**

**22**

**MIÉRCOLES**

**23**

**JUEVES**

**24**

**VIERNES**

**25**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pescado blanco, arroz, Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**28**

**MARTES**

**29**

**MIÉRCOLES**

**30**

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

*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**

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



**MARTES**

**1**

**MIÉRCOLES**

**2**

**JUEVES**

**3**

**VIERNES**

**4**

Triturado de pescado azul lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**7**

**MARTES**

**8**

**MIÉRCOLES**

**9**

**JUEVES**

**10**

**VIERNES**

**11**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**14**

**MARTES**

**15**

**MIÉRCOLES**

**16**

**JUEVES**

**17**

**VIERNES**

**18**

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

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**21**

**MARTES**

**22**

**MIÉRCOLES**

**23**

**JUEVES**

**24**

**VIERNES**

**25**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de pavo, puerro con zanahoria y jgarbanzos

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**

**28**

**MARTES**

**29**

**MIÉRCOLES**

**30**

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

*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**

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca





**MARTES**

**1**

Triturado de pescado azul , lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**3**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**7**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**8**

Triturado de pavo , con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**10**

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**11**

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**14**

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

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**15**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**16**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**22**

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y jgarbanzos

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**JUEVES**

**24**

Triturado de pescado azul, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

**VIERNES**

**25**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**28**

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

**MARTES**

**29**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

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

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



**MARTES**

**1**

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit Verduras asadas  
Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Triturado de fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

Arroz con tomate (tomate, cebolla, pim)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**4**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Palometa encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

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

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)  
Caballa en salsa napolitana  
Salada de frutas (lechuga,naranja y manza  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**14**

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

**MARTES**

**15**

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

**MIÉRCOLES**

**16**

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

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

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

**MARTES**

**22**

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 orégar  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Guisantes salteados (ajo, aceite)  
Hamburguesa vegetal  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

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**

**29**

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

**MIÉRCOLES**

**30**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, natata, pim,cebolla)  
Ensalada mixta  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca

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

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



	<p><b>MARTES</b> <b>1</b></p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit Verduras asadas Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 664,7Dcal - Prot:30,7g - Lip:24,7g - HC:71,2g</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>2</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Calabacín al horno Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>3</b></p> <p>Arroz con tomate (tomate, cebolla, pim) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, guisante, coliflor, patata) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 533,4Dcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Brócoli salteado con jamón serrano Palometa encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua 657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g</p>
<p><b>LUNES</b> <b>7</b></p> <p>Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Champiñones salteados (ajo, perejil) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 406,8Dcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g</p>	<p><b>MARTES</b> <b>8</b></p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>9</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>10</b></p> <p>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 609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>11</b></p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Asadillo manchego (pim.rojo, tomate) Caballa en salsa napolitana salada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua 530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g</p>
<p><b>LUNES</b> <b>14</b></p> <p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, Arroz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g</p>	<p><b>MARTES</b> <b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo cebolla,ajo,tomate) Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de tomate Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>16</b></p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi rojo) 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</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>17</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>VIERNES</b> <b>18</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>
<p><b>LUNES</b> <b>21</b></p> <p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 532,6Dcal - Prot:28,4g - Lip:18,5g - HC:58,4g</p>	<p><b>MARTES</b> <b>22</b></p> <p>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</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>23</b></p> <p>Crema de verdura con picatostes Brócoli salteado (cebolla, aceite) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 569,3Dcal - Prot:17,1g - Lip:18,3g - HC:79,3g</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>24</b></p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Guisantes salteados (ajo, aceite) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 506,3Dcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Natillas Pan blanco/Pan integral y agua 658,3Dcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g</p>
<p><b>LUNES</b> <b>28</b></p> <p>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate,cebolla) Alcachofas salteadas Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 453,7Dcal - Prot:20,7g - Lip:18,4g - HC:48,0g</p>	<p><b>MARTES</b> <b>29</b></p> <p>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</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>30</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata,pim,cebolla) Ensalada mixta Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g</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> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>







	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat.) Limanda a la romana (huevo líquido, harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espirales con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim. rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de verduras y hortalizas (acelga, j. verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	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	Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Caballa en salsa napolitana Salada de frutas (lechuga, naranja y manzana) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 14	MARTES #	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 21	MARTES #	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SEMANA SANTA	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 acelgas, puerro, patata y zanahoria (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, pat) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 28	MARTES #	MIÉRCOLES 30	<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>	
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous (aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Limanda a la romana (huevo líquido, harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espirales con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim. rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de verduras y hortalizas (acelga, j. verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...) Cocido (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Caballa en salsa napolitana Salada de frutas (lechuga, naranja y manza) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 14	MARTES #	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 21	MARTES #	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SEMANA SANTA	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 acelgas, puerro, patata y zanahoria (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, pat) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de ave con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...) Cocido (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera) Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 28	MARTES #	MIÉRCOLES 30	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous (aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	<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>	











	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espirales con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...) Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza Fruta fresca y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SEMANA SANTA	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 acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz 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 y yogur de soja Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	<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>	
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Cinta de lomo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		





1  
Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral

2  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral

3  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral

4  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral

7  
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

9  
Crema de verduras y hortalizas (acelga, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

10  
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

11  
Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua

14 SEMANA SANTA

15 SEMANA SANTA

16 SEMANA SANTA

JUEVES 17 SEMANA SANTA

VIERNES 18 SEMANA SANTA

21 SEMANA SANTA

22  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégar Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

23  
Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,,puerro,calabaza,cebolla,patata) con Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

24  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Natillas Pan blanco/Pan integral y agua

28  
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

29  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

30  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

*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**

















	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<p>Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah.) Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
<p>Espirales gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim)</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Guisantes hervidos Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim. rojo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégar Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j. verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzani Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
SEMANA SANTA	<p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégar Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria (acelgas, Jud. ver., puerro, calabaza, cebolla, pat Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo Natillas Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30	<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>Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo a la plancha</p> <p>Cous cous (aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca 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>	





**MARTES**

**1**

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

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

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
mates aliñados con aceite de oliva y oréga  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**

**9**

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

**JUEVES**

**10**

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**

**11**

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

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

**MIÉRCOLES**

**23**

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**

**24**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Hamburguesa vegetal  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**29**

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**

**30**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
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**









	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>Verduras asadas</p> <p>Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)</p> <p>Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)</p> <p>Palometa encebollado ( cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>ALubias con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</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>	<p>Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Caballa encebollada</p> <p>Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)</p> <p>Fruta fresca y natillas</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SEMANA SANTA	<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>	<p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,patata)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)</p> <p>Palometa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca y yogur</p> <p>Pan blanco/Pan integral y agua</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	
<p>Arroz con verduras (calabacin, 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>	<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>	<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>	<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>	









	<p><b>MARTES</b> <b>1</b></p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>2</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>3</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera (zanah.,guisante,coliflor,patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral</p>
<p><b>LUNES</b> <b>7</b></p> <p>Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MARTES</b> <b>8</b></p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>9</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>10</b></p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>11</b></p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza) Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p><b>LUNES</b> <b>14</b></p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p><b>MARTES</b> <b>15</b></p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>16</b></p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>17</b></p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>18</b></p> <p>SEMANA SANTA</p>
<p><b>LUNES</b> <b>21</b></p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p><b>MARTES</b> <b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégar Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>23</b></p> <p>Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>JUEVES</b> <b>24</b></p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>VIERNES</b> <b>25</b></p> <p>Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua</p>
<p><b>LUNES</b> <b>28</b></p> <p>Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MARTES</b> <b>29</b></p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> <b>30</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca (no plátano) 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. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>





		<b>MARTES</b> <b>1</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>2</b>	<b>JUEVES</b> <b>3</b>	<b>VIERNES</b> <b>4</b>
		Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua
<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>MARTES</b> <b>8</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>9</b>	<b>JUEVES</b> <b>10</b>	<b>VIERNES</b> <b>11</b>	
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas panadera Fruta fresca (no kiwi) 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 (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>MARTES</b> <b>15</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>16</b>	<b>JUEVES</b> <b>17</b>	<b>VIERNES</b> <b>18</b>	
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	
<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>MARTES</b> <b>22</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>23</b>	<b>JUEVES</b> <b>24</b>	<b>VIERNES</b> <b>25</b>	
SEMANA SANTA	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégar Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Natillas Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b> <b>28</b>	<b>MARTES</b> <b>29</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>30</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>
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca (no kiwi) Pan blanco/Pan integral y agua			





**MARTES**

**1**

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Limanda a la romana (huevo líquido, harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

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

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim. rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**

**9**

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

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Caballa en salsa napolitana Salada de frutas (lechuga, naranja y manza) Fruta fresca (no melón) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

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

**MIÉRCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca (no melón) Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**

**29**

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

**MIÉRCOLES**

**30**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca (no melón) 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**



	<b>MARTES</b>	<b>1</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>2</b>	<b>JUEVES</b>	<b>3</b>	<b>VIERNES</b>	<b>4</b>	
	Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Limanda a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata, Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Palometa encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua		
<b>LUNES</b>	<b>7</b>	<b>MARTES</b>	<b>8</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>9</b>	<b>JUEVES</b>	<b>10</b>	<b>VIERNES</b>	<b>11</b>
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	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	Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza) Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua					
<b>LUNES</b>	<b>14</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>16</b>	<b>JUEVES</b>	<b>17</b>	<b>VIERNES</b>	<b>18</b>
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
<b>LUNES</b>	<b>21</b>	<b>MARTES</b>	<b>22</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>23</b>	<b>JUEVES</b>	<b>24</b>	<b>VIERNES</b>	<b>25</b>
SEMANA SANTA	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y oréga Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pat Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Natillas Pan blanco/Pan integral y agua					
<b>LUNES</b>	<b>28</b>	<b>MARTES</b>	<b>29</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>30</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	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	<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>				