

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:





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**

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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



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

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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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



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**

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

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

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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



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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de pescado blanco, zanahoria,

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado azul, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de magro, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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



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**

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Pisto de verduras (tomate, pimiento)
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Guisantes salteados
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Champiñones salteados
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
mates aliñados con aceite de oliva y oréga
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

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

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

Arroz con salsa de tomate (tomate, ceboll)
Brócoli salteado con jamón serrano
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah, guisante, coliflor, patata)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Lentejas con 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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Asadillo manchego (pim, rojo, tomate)
Nuggets Vegetales
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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 blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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 lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Paella de verduras y pollo (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

Lentejas 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
Pan blanco/Pan integral y agua

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

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

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
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

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Coliflor al vapor con mahonesas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

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

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Repollo al ajoarriero.
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua
578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Calabacín al horno
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
533,4Dcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g

Arroz con salsa de tomate (tomate, ceboll)
Brócoli salteado con jamón serrano
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua
657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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
600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)
Nuggets Vegetales
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua
530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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 lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g

Paella de verduras y pollo (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

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

Macarrones con tomate
Menestra de verduras al vapor
Ragout de cerdo
Zanahoria salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua
664,7Dcal - Prot:30,6g - Lip:17,8g - HC:92,4g



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca y yogur
 Pan sin gluten y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones sin gluten con salsa de tomate (cebolla, tomate)
 Magro de cerdo al horno (aceite, ajo) con zanahoria baby salteada
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat.)
 Limanda a la bilbaína (ajo, pimentón)
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)
 Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
 Patatas dado
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Cinta de lomo al horno
 ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan sin gluten y agua

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

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones con salsa de tomate
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con 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 dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Nuggets Vegetales
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
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

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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

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

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

LUNES

5

Macarrones con salsa de tomate
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

7

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

JUEVES

8

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

VIERNES

9

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

LUNES

12

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

MARTES

13

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

MIÉRCOLES

14

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

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

MARTES

20

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

21

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

22

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Cinta de lomo al hormo
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

23

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

26

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

27

Alubias blancas 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

MIÉRCOLES

28

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

JUEVES

29

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

VIERNES

30

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



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

JUEVES

1

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Pechuga de pavo al horno
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones sin huevo con salsa de tomate (cebolla, tomate)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat.)
Limanda a la bilbaína (ajo, pimentón)
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 dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim. rojo)
Pechuga de pavo al horno
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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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 5
Macarrones sin soja con salsa de tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 6
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 7
Coliflor al vapor
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 8
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 9
Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pimi rojo)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 12
Coditos sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 13
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

MIÉRCOLES 14
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 15
Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

DÍA DEL CELIACO 16
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Estofado de cerdo con salsa de zanahorias, patata, cebolla, ajo y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 19
Espirales sin soja con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim)
Filete de merluza al horno
Maiz salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 20
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)
Tortilla de patata y cebolla
mates aliñados con aceite de oliva y oréga
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 21
Crema de acelgas, puerro y calabaza
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 22
Arroz con verduras sin guisante (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 23
Sopa casera de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ...)
Morcillo de ternera
Patata y zanahoria hervida
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 26
Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim., patat.)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 27
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

MIÉRCOLES 28
Arroz con verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 29
Coliflor al vapor
Salmón al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 30
Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Nuggets Vegetales
ensalada de frutas (lechuga, naranja y manza)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones con salsa de tomate
Magro de cerdo a la riojana (pimient,harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con 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 dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Cinta de lomo al hormo
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza)
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

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Lentejas estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Verduras asadas
 Limanda a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Cinta de lomo al hormo
 ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

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

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

FESTIVO

1 2

Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

6

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

7

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

8

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

9

12

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

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

13

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

14

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

15

DÍA DEL CELIACO 16

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

19

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

20

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

21

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Nuggets Vegetales
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22

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

23

26

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

Alubias blancas 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

27

Arroz con verduras y pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

28

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

JUEVES 29

VIERNES 30

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



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Pechuga de pavo al horno
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones sin huevo con salsa de tomate (cebolla, tomate)
Magro de cerdo a la riojana (pimient,harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Calabaza y patata salteadas
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo)
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..) Limanda a la romana (huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Cinta de lomo al hormo
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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**

JUEVES
1
FESTIVO
VIERNES
2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Pechuga de pavo al horno
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
5
MARTES
6
MIÉRCOLES
7
JUEVES
8
VIERNES
9

Macarrones sin huevo con salsa de tomate
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES
12
MARTES
13
MIÉRCOLES
14
JUEVES
15
DÍA DEL CELIACO
16

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

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Limanda a la bilbaína (ajo, pimentón)
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 dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES
19
MARTES
20
MIÉRCOLES
21
JUEVES
22
VIERNES
23

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

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)
Pechuga de pavo al horno
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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Cinta de lomo al hormo
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES
26
MARTES
27
MIÉRCOLES
28
JUEVES
29
VIERNES
30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Pechuga de pavo al horno
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca (no plátano) y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones sin huevo con salsa de tomate
 Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
 Pollo al horno
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat.)
 Limanda a la bilbaína (ajo, pimentón)
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Cinta de lomo al horno
 ensalada de frutas (lechuga, naranja y manza)
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Pavo al horno
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, 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 dado
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Nuggets Vegetales
 Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
 Zanahoria dado salteada
 Fruta fresca y yogur
 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 SANDÍA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oliva fresca (no coco, plátano, kiwi) y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
 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

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 mates aliñados con orégano y aceite de oliva
 Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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 coco, plátano, kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Nuggets Vegetales
 ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
 Fruta fresca (no coco, plátano, 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 coco, plátano, kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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

Paella de verduras y pollo (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

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

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



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

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

LUNES 5
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 6
 Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 7
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 8
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 9
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, puerro, ternera, ...)
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 12
 Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 13
 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

MIÉRCOLES 14
 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
 Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
 Patatas dado
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 15
 Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
 Jurel encebollado (cebolla, aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

DÍA DEL CELIACO 16
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
 Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 19
 Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
 Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 20
 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 21
 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 22
 Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Nuggets Vegetales
 Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 23
 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 26
 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 27
 Alubias blancas 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

MIÉRCOLES 28
 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 29
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 30
 Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
 Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
 Zanahoria dado salteada
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Espirales gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim)
 Pechuga de pavo al horno
 Guisantes hervidos
 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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Nuggets Vegetales
 ensalada de frutas (lechuga, naranja y manza)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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

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

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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Espirales gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim)
 Pechuga de pavo al horno
 Guisantes hervidos
 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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Nuggets Vegetales
 ensalada de frutas (lechuga, naranja y manza)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

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

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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, 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 dado
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Alubias blancas con calabaza (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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Cinta de lomo al hormo
 Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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 y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

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

LUNES

5

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

7

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

JUEVES

8

Arroz hervido con zanahoria y calabacín
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

9

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

LUNES

12

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

MARTES

13

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

MIÉRCOLES

14

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

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

MARTES

20

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

MIÉRCOLES

21

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

22

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)
Nuggets Vegetales
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

23

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

LUNES

26

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

27

Alubias blancas 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

28

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

JUEVES

29

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

VIERNES

30

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

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

LUNES

5

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
 Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

7

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

JUEVES

8

Arroz hervido con zanahoria y calabacín
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

9

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

LUNES

12

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

MARTES

13

Verduras asadas
 Limanda a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca (no plátano)
 Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

14

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

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

MARTES

20

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

MIÉRCOLES

21

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

22

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)
 Nuggets Vegetales
 Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

23

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

LUNES

26

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

27

Alubias blancas 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

28

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

JUEVES

29

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

VIERNES

30

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

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

LUNES

5

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
 Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

7

Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

8

Arroz hervido con zanahoria y calabacín
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

9

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

LUNES

12

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

MARTES

13

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

MIÉRCOLES

14

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

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

MARTES

20

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

MIÉRCOLES

21

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

22

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)
 Cinta de lomo al hormo
 Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

23

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

LUNES

26

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

27

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

MIÉRCOLES

28

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

JUEVES

29

Garbanzos sin tomate con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

30

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz rta fresca (no melón,fresa) y yogur natura
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
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

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

7

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

JUEVES

8

Arroz hervido 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

9

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

LUNES

12

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

MARTES

13

Verduras asadas
Limanda a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

14

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

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

MARTES

20

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

MIÉRCOLES

21

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

JUEVES

22

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)
Nuggets Vegetales
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

23

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

LUNES

26

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

27

Alubias blancas 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

28

Paella de verduras y pollo 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

29

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

VIERNES

30

Macarrones con verduras sin tomate
Cinta de lomo al horno
Zanahoria dado salteada
rta fresca (no melón,fresa) y yogur natura
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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca pelada y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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 pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Nuggets Vegetales
salada de frutas (lechuga, naranja y manza)
Fruta fresca pelada
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 pelada y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

Alubias blancas 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

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

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca (no plátano) y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

7

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

JUEVES

8

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

VIERNES

9

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

LUNES

12

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

MARTES

13

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

MIÉRCOLES

14

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

JUEVES

15

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

DÍA DEL CELIACO

16

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

LUNES

19

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

MARTES

20

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

MIÉRCOLES

21

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

JUEVES

22

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Nuggets Vegetales
salada de frutas (lechuga, naranja y manza)
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

23

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

LUNES

26

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

MARTES

27

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

MIÉRCOLES

28

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

JUEVES

29

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

VIERNES

30

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



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
mates aliñados con orégano y aceite de oliva
esca pelada (no melocotón, ciruela) y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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 pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Nuggets Vegetales
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
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 pelada (no melocotón, ciruela) y nat
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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

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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca (no kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca (no kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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 dado
 Fruta fresca (no kiwi)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Nuggets Vegetales
 Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
 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) y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

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

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

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



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

JUEVES

1

FESTIVO

VIERNES

2

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
 Tortilla francesa
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca (no melón) y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
 Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo)
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca (no melón)
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
 Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca (no melón)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

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

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

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

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

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

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

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

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

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Nuggets Vegetales
 Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
 Fruta fresca (no melón)
 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 melón) y yogur natural
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

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

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

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca (no melón)
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

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



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 5
Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo)
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 6
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 7
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim,tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 8
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 9
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 12
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 13
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

MIÉRCOLES 14
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Patatas dado
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 15
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

DÍA DEL CELIACO 16
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Estofado de cerdo a la jardi nera(zanah.,guisante,coliflor,patata,
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 19
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 20
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 21
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 22
Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Nuggets Vegetales
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 23
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 26
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 27
Alubias blancas 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

MIÉRCOLES 28
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 29
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 30
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua



