

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**

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 13

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

MARTES 14

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MIÉRCOLES 15

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

JUEVES 16

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

VIERNES 17

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

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**

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca
LUNES 13

Triturado de fruta fresca
MARTES 14

Triturado de fruta fresca
MIÉRCOLES 15

Triturado de fruta fresca
JUEVES 16

Triturado de fruta fresca
VIERNES 17

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

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

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
 Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca
LUNES 13

Triturado de fruta fresca
MARTES 14

Triturado de fruta fresca
MIÉRCOLES 15

Triturado de fruta fresca
JUEVES 16

Triturado de fruta fresca
VIERNES 17

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

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

MIÉRCOLES 1

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
 Triturado de fruta fresca

JUEVES 2

Triturado de magro con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

VIERNES 3

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz
 Triturado de fruta fresca

LUNES 6

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

MARTES 7

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

MIÉRCOLES 8

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

JUEVES 9

Triturado de pescado azul con calabacín, guisantes y arroz

VIERNES 10

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca
LUNES 13

Triturado de fruta fresca
MARTES 14

Triturado de fruta fresca
MIÉRCOLES 15

Triturado de fruta fresca
JUEVES 16

Triturado de fruta fresca
VIERNES 17

Triturado de pavo con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y garbanzos

Triturado de pollo zanahoria, puerro y judías verdes

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y alubias

Triturado de fruta fresca

LUNES 20

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

MARTES 21

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

MIÉRCOLES 22

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 23

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

VIERNES 24

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

LUNES 27

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

MARTES 28

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

MIÉRCOLES 29

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

JUEVES 30

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

VIERNES 31

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



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

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

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

LUNES

6

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

LUNES

13

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

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
453,7Dcal - Prot:20,7g - Lip:18,4g - HC:48,0g

LUNES

20

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

Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada

Zanahoria baby salteada
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

LUNES

27

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

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

MARTES

7

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

MARTES

14

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

Salchichas frescas de cerdo a la plancha

Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

588,9Dcal - Prot:32,4g - Lip:19,7g - HC:68,4g

MARTES

21

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

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

MARTES

28

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit
Verduras asadas

Merluza al horno

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

MIÉRCOLES

1

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

MIÉRCOLES

8

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

MIÉRCOLES

15

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

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y pollo
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y refrescos

628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Calabacín al horno
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
893,4Dcal - Prot:36,2g - Lip:37,0g - HC:96,1g

JUEVES

9

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Guisantes salteados (ajo, aceite)
Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
506,3Dcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g

JUEVES

16

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

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

Calabacín salteado
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

507,8Dcal - Prot:20,4g - Lip:23,7g - HC:49,1g

JUEVES

23

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

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

566,2Dcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

JUEVES

30

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,
Caballa encebollada (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

VIERNES

3

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

VIERNES

10

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua
658,3Dcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Pisto de verduras(tomate,pimiento v.,pimi

Tortilla francesa

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

Pan blanco/Pan integral y agua

539,9Dcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:67,4g

VIERNES

24

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,temera,chorizo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

VIERNES

31

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



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

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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

VIERNES

3

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

LUNES

6

Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

13

FESTIVO
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES

15

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)
Merluza al horno
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES

16

Espirales sin gluten a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate, trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo al horno (aceite, ajo) con zanahoria baby salteada
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MARTES

21

Macarrones sin gluten con salsa de tomate (cebolla, tomate)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES

22

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

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
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**

MIÉRCOLES 1
Paella de verduras y pollo
(zanah, tom, cebolla, pimienta, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 2
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 3
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimienta)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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 13
FESTIVO
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con verduras(pimienta, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones con salsa de tomate
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrella(fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 27
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 28
Alubias pintas con verduras (pimienta, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, ju)
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua



OCTUBRE 2025

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

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

MIÉRCOLES

1

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

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

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

MARTES

21

Macarrones con salsa de tomate
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

27

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

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
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**

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

LUNES

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate, trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina de trigo, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones sin huevo con salsa de tomate (cebolla, tomate)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES 1
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 2
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 3
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

LUNES 6
Brócoli salteado con zanahoria
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de calabaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis sin soja con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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 13
FESTIVO
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Coliflor salteada (ajo, aceite)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales sin soja a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pim, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones sin soja con salsa de tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Coliflor al vapor
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
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 27
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 28
Verduras asadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras sin guisantes (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo con salsa de zanahorias, patata, cebolla, ajo y tomate
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES 1
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 2
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 3
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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 13
FESTIVO
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim, cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate, trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Cocido completo)
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral

LUNES 27
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

MARTES 28
Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Merluza al horno)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, ju Patatas cocidas)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral



OCTUBRE 2025

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

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

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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

3

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones con salsa de tomate
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

27

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

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
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**

MIÉRCOLES

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

1

JUEVES

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

2

VIERNES

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

3

LUNES

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

6

MARTES

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

7

MIÉRCOLES

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

8

JUEVES

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

9

VIERNES

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

10

LUNES

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

13

MARTES

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

14

MIÉRCOLES

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

15

JUEVES

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16

VIERNES

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

17

LUNES

Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

20

MARTES

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimiento, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

21

MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

22

JUEVES

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

23

VIERNES

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

24

LUNES

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

27

MARTES

Verduras asadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

28

MIÉRCOLES

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral

29

JUEVES

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

30

VIERNES

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo con salsa de zanahorias, patata, cebolla, ajo y tomate
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral

31



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

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

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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

13

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

MARTES

14

Menestra de verduras al vapor
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

FESTIVO

16

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

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

MARTES

21

Macarrones sin huevo con salsa de tomate (cebolla, tomate)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Calabacín al horno
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju)
Patatas cocidas
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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

FESTIVO

16

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

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

MARTES

21

Macarrones sin huevo con salsa de tomate
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas
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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

LUNES

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

16

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacin salteado
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones sin huevo con salsa de tomate
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

22

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

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

DÍA DEL CELIACO

31

Crema de calabacin (calabacin,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas
Fruta fresca (no plátano) y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

1

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

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

FESTIVO

16

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

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

MARTES

21

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

28

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Merluza al horno)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

DÍA DEL CELIACO

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

VIERNES

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

FESTIVO

16

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

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi) y yogur naturak
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina, zanahoria, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimiento, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
Pan blanco/Pan integral y refrescos

JUEVES

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

DÍA DEL CELIACO

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
Fruta fresca (no coco, plátano, kiwi) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

FESTIVO

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín saltado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimienta, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby saltada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones a la boloñesa(carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

28

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimienta, zanahoria, cebolla)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES 1
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 2
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

VIERNES 3
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

MARTES 6
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla,
ajo, pimiento)
Morcillo de ternera
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro,patata y
zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla,
pim.rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla,
tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO 13
Arroz con verduras (calabacin, zana,
tomate, cebolla)
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zana,
cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina
tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 27
Coditos a la napolitana (tomate trozos,
zana, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zana,
cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones a la boloñesa(carne
picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 28
Alubias pintas con chorizo
(chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla,
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras
(calabaza, patata, pim.cebolla)
Revuelto de huevo
Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata,
pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacin, zana,
tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales a la napolitana (tomate, zana,
cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate
trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla,
pim)
Pollo al ajillo (ajo, perejil)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata,
cebolla, tomate, zana)
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con
verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrellas(fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES 1
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 2
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 3
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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

FESTIVO 13
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim, cebolla)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate, trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina de trigo, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimiento, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Pollo al ajillo (ajo, perejil)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrellas (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 27
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 28
Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Caballa encebollada (cebolla, aceite))
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah, guisante, coliflor, patata, judía)
Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

1

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

2

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

VIERNES

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

FESTIVO

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate, trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina, tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimiento, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

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

FESTIVO

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

28

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
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**

MIÉRCOLES

1

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

2

Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

FESTIVO

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

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

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO

23

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

24

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

LUNES

27

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

MARTES

28

Verduras asadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

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

1

JUEVES

Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (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

2

VIERNES

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

3

LUNES

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

6

MARTES

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

7

MIÉRCOLES

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

8

JUEVES

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

9

VIERNES

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

10

FESTIVO

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

13

MARTES

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

14

MIÉRCOLES

Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15

JUEVES

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

16

VIERNES

Guiso de alubias blancas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

17

LUNES

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

20

MARTES

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

21

MIÉRCOLES

Guiso de lentejas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

22

FESTIVO

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

23

VIERNES

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

24

LUNES

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

27

MARTES

Verduras asadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

28

MIÉRCOLES

Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29

JUEVES

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

30

VIERNES

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

31



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

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

MIÉRCOLES

1

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

2

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

3

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

LUNES

6

Alubias con arroz sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)
Cinta de lomo fresca al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melocotón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

FESTIVO

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

Garbanzos estofados/salteados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

16

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Filete de pollo a la plancha
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

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

FESTIVO

23

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

24

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

LUNES

27

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

MARTES

28

Verduras asadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

1

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

2

Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)
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

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

FESTIVO

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

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

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas/salteadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

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

21

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

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO

23

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

24

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

LUNES

27

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

28

Verduras asadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
Patatas cocidas
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua



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

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

MIÉRCOLES

1

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

JUEVES

2

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

VIERNES

3

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

LUNES

6

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

MARTES

7

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

MIÉRCOLES

8

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

JUEVES

9

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

VIERNES

10

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

FESTIVO

13

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

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah,
cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

15

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

JUEVES

16

Espirales sin huevo a la napolitana
(tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate
trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con
verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca pelada y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

20

Crema de calabaza (calabaza, zanah,
cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient. harina
tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES

21

Macarrones a la boloñesa (carne
picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

22

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

FESTIVO

23

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

VIERNES

24

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

LUNES

27

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

MARTES

28

Alubias pintas con chorizo
(chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla,
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah,
tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca pelada
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES

30

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

VIERNES

31

Crema de calabacín
(calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la
jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, ju
Patatas cocidas
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**

MIÉRCOLES

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

1

JUEVES

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

2

VIERNES

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

3

LUNES

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

6

MARTES

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

7

MIÉRCOLES

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

8

JUEVES

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

9

VIERNES

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

10

FESTIVO

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

13

MARTES

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

14

MIÉRCOLES

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

15

JUEVES

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

16

VIERNES

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca (no plátano) y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

17

LUNES

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

20

MARTES

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

21

MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y refrescos

22

FESTIVO

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

23

VIERNES

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

24

LUNES

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

27

MARTES

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Merluza al horno)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral

28

MIÉRCOLES

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral

29

JUEVES

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

30

VIERNES

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, ju Patatas cocidas
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral

31



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

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

MIÉRCOLES 1
Paella de verduras y pollo
(zanah, tom, cebolla, pimient, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 2
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

VIERNES 3
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) y yogur natu
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)
Cinta de lomo fresca al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimient)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO 13
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melocotón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) y yogur natu
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
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

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrellas (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) y nati
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 27
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

MARTES 28
Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Merluza al horno)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, ju Patatas cocidas
Fruta fresca 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 SANDÍA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

MIÉRCOLES

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

1

JUEVES

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

2

VIERNES

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

3

LUNES

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

6

MARTES

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

7

MIÉRCOLES

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

8

JUEVES

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

9

VIERNES

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

10

FESTIVO

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

13

MARTES

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

14

MIÉRCOLES

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

15

JUEVES

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

16

VIERNES

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

17

LUNES

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina, tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

20

MARTES

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

21

MIÉRCOLES

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y refrescos

22

FESTIVO

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

23

VIERNES

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

24

LUNES

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

27

MARTES

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

28

MIÉRCOLES

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

29

JUEVES

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

30

VIERNES

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

31



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

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

MIÉRCOLES 1
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

JUEVES 2
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

VIERNES 3
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca (no melón) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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

FESTIVO 13
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate, trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca (no melón) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient. harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrellas (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 27
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

MARTES 28
Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Merluza al horno)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca (no melón)
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
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**

MIÉRCOLES 1
Paella de verduras y pollo
(zanah, tom, cebolla, pimient, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 2
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 3
Macarrones con tomate (cebolla, tomate)
Ragout de cerdo (cerdo, harina de trigo, verduras, tom)
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 6
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 7
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimient)
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 8
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 9
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 10
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

FESTIVO 13
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 14
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 15
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 16
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 17
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 20
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo a la riojana (pimient, harina tr., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria baby
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 21
Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 22
Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO 23
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 24
Sopa casera de cocido con estrellas (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 27
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 28
Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Merluza al horno)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 29
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 30
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Caballa encebollada (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 31
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, judías)
Patatas cocidas
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua