

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



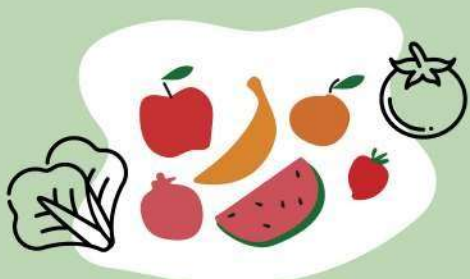
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
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:





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

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

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



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

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

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



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

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

Espirales gratinados con queso
(tomate,ajo,cebolla,pim)
Champiñones salteados (ajo, perejil)
Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

Sopa casera de cocido con
estrellas(estrellas, cebolla, cerdo ,
Repollo al ajoarriero
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

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

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

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

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

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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 oréga
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Espaguetis con tosalsa de tomate
casera(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

Sopa casera de cocido con
estrellas(estrellas, cebolla, cerdo ,
Rapollo al ajoarriero
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

Guiso de garbanzos con verduras
(calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

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



LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Champiñones salteados (ajo, perejil)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
406,8Dcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal,
Tortilla de patata y cebolla
mates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g

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

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

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

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

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

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Pisto de verduras(tomate,pimiento)
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

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

Macarrones con salsa de tomate casera
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

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

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

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

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

Espaguetis con tosalsa de tomate casera(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

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , 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

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
Alcachofas salteadas
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
453,7Dcal - Prot:20,7g - Lip:18,4g - HC:48,0g

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

Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g

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

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

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

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



LUNES 3 Espirales sin gluten con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) — Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MARTES 4 Alubias blancas con calabaza (calabaza,zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y oréga Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MIÉRCOLES 5 Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan sin gluten y agua	JUEVES 6 Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla) salada de frutas (lechuga,naranja y manza Fruta fresca Pan sin gluten y agua	VIERNES 7 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 10 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MARTES 11 Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MIÉRCOLES 12 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten y agua	JUEVES 13 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 14 NO LECTIVO
LUNES 17 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 18 Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) nsalada de lechuga, tomate, queso y oréga Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MIÉRCOLES 19 Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón yorl Fruta fresca Pan sin gluten y agua	JUEVES 20 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 21 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 24 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	MARTES 25 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 26 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza al horno mates aliñados con orégano y aceite de oli Fruta fresca Pan sin gluten y agua	JUEVES 27 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 28 Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa salada de lechuga, zanahoria y brotes de s 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



LUNES

3

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

MARTES

4

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

MIÉRCOLES

5

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

JUEVES

6

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

VIERNES

7

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

10

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

MARTES

11

Alubias blancas estofadas con verduras
(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES

12

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

13

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

14

NO LECTIVO

LUNES

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

24

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

25

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

26

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

JUEVES

27

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

28

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

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

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

LUNES 3 Espirales sin soja con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim) Filete de merluza al horno Maíz salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 4 Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 5 Crema de acelgas, puerro y calabaza Jamonicos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 6 Arroz con verduras sin guisante (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Caballa en salsa napolitana (tomate, zanahoria y cebolla) Salada de frutas (lechuga, naranja y manzana) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 7 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 10 Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim, patat.) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 11 Acelgas salteadas con patata Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 12 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 13 Coliflor al vapor Salmon al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 14 NO LECTIVO
LUNES 17 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 18 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 19 Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 20 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 21 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 24 Arroz con verduras sin guisantes (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 25 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 26 Coliflor salteada (ajo, aceite) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 27 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 28 Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pimi rojo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	3	MARTES Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	4	MIÉRCOLES Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	5	JUEVES Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla) Salada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	6	VIERNES Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	7
LUNES Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	MARTES Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	MIÉRCOLES 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	12	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	13	VIERNES NO LECTIVO	14
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	17	MARTES 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	18	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	19	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	20	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	21
LUNES 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	24	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	25	MIÉRCOLES Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	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	27	VIERNES Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa Salada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	28

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

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

LUNES Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	3	MARTES Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	4	MIÉRCOLES Crema de verduras y hortalizas (acelga, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	5	JUEVES Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla) salada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	6	VIERNES Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	7
LUNES Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	MARTES Acelgas salteadas con patata Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	MIÉRCOLES 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	12	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	13	VIERNES NO LECTIVO	14
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	17	MARTES 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	18	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	19	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	20	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	21
LUNES 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	24	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	25	MIÉRCOLES Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	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	27	VIERNES Lentejas estofadas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Tortilla francesa salada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	28

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

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



3 Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	4 Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	5 Crema de verduras y hortalizas (acelga, puerro, calabaza) Jamonicitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	6 Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla) Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	7 Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua
10 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11 Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12 Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	13 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	14 NO LECTIVO
17 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	18 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	19 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	20 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	21 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
24 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	25 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	26 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	27 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	28 Guiso de alubias blancas 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

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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

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

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

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

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

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

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

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

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

NO LECTIVO

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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

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

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

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
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

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

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

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

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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

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

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

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

Sopa casera de ave con fideos(fideos,
cebolla, pollo , puerro, ...)
Garbanzos,zanahoria,pollo ,ternera
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

Alubias blancas estofadas con
verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

NO LECTIVO

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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

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

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

Sopa casera de ave con fideos(fideos,
cebolla, pollo , puerro, ...)
Garbanzos,zanahoria,pollo ,ternera
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

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

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

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

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

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



LUNES Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) — Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	3	MARTES Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	4	MIÉRCOLES Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	5	JUEVES Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	6	VIERNES Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	7
LUNES Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	MARTES Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	MIÉRCOLES 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	12	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	13	VIERNES NO LECTIVO	14
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	17	MARTES 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	18	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	19	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	20	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	21
LUNES 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	24	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	25	MIÉRCOLES Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	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	27	VIERNES 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	28

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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

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

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

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

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

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

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

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

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

NO LECTIVO

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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

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

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

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
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

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

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

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

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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

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

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

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

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

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

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

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

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

NO LECTIVO

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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

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

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

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
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

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

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

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

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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

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

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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla)
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

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

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

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

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

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

NO LECTIVO

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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 plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

LUNES
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

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

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

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Tortilla francesa
salada de lechuga, zanahoria y brotes de s
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

LUNES 3 Espirales gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 4 Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim. rojo) Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 5 Crema de verduras y hortalizas (acelga, j. verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas dado Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 6 Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimienta, ajo) Caballa en salsa napolitana (tomate, zanahoria y cebolla) Salada de frutas (lechuga, naranja y manzana) Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	VIERNES 7 Sopa casera de cocido con estrellas (fideos, cebolla, cerdo, puerro, Cocido completo) (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) y nat Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 10 Crema de judías verdes (j. verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	MARTES 11 Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 12 Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 13 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 14 NO LECTIVO
LUNES 17 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 18 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	MIÉRCOLES 19 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 20 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 21 Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) y nat Pan blanco/Pan integral y agua
LUNES 24 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 25 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 26 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca pelada (no melocotón, ciruela) Pan blanco/Pan integral y agua	JUEVES 27 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 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Salada de lechuga, zanahoria y brotes de esca esca pelada (no melocotón, ciruela) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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

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

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

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

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

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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

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

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

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

NO LECTIVO

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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

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

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

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

LUNES
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

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

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

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Tortilla francesa
salada de lechuga, zanahoria y brotes de s
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



3

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

4

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

5

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

6

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla)
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

7

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

10

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

11

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

12

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

13

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 plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

14

NO LECTIVO

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

24

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

25

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

26

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

27

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

28

Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Pechuga de pavo al horno
salada de lechuga, zanahoria y brotes de s
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



LUNES Espirales sin huevo con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	3	MARTES Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Pechuga de pavo al horno mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	4	MIÉRCOLES Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	5	JUEVES Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla) Salada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	6	VIERNES Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	7
LUNES Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	10	MARTES Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	11	MIÉRCOLES 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	12	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	13	VIERNES 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	14
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	17	MARTES 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 plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	18	MIÉRCOLES 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	19	JUEVES 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	20	VIERNES Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera) Fruta fresca (no plátano) y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	21
LUNES 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	24	MARTES 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	25	MIÉRCOLES Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) mates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	26	JUEVES Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, tomate trit, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca (no plátano) Pan blanco/Pan integral y agua	27	VIERNES Guiso de alubias blancas con verduras(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Limanda al horno Salada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	28

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

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