

# 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**

**LUNES 6**

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**

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

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con cous cous

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 27**

Coditos a la napolitana (pim.rojo, pim.verde, cebolla, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 14**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Salchichas frescas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 21**

Macarrones boloñesa (cerdo preparado, cebolla, tomate, pim, ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 28**

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 1**

Paella de pollo (pollo, zanah., tomate, cebolla, pimiento, ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 8**

Crema de verduras con picatostes (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, p

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 15**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 22**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 29**

Crema de calabacín con picatostes (calabacín, cebolla, patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo, perejil, aceite)

Patata dado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 2**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Salmón en salsa de naranja (salmón, harina de trigo, naranja, cebolla)

con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 23**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 30**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Caballa encebollada (cebolla, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 3**

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)

Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 17**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 24**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 31**

**NO LECTIVO**

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 pollo (pollo, zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 2**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)

con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 3**

Macarrones sin gluten con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)

Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 6**

Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 7**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 8**

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 9**

Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,

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

**VIERNES 10**

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 14**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Cinta de lomo a la plancha con lechuga y aceitunas

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 15**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza al horno( aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 16**

Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 17**

Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa

Lechuga 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 (ajo, aceite)

con arroz blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 21**

Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 22**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 23**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 24**

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 27**

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 28**

Alubias pintas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 29**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)

Patata dado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 30**

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Caballa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y agua

**VIERNES 31**

**NO LECTIVO**

*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 1**

Paella de pollo (pollo, zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 2**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)  
con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 3**

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

**LUNES 6**

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)  
Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 7**

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

**MIÉRCOLES 8**

Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p)  
Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 9**

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)  
Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 10**

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

**LUNES 13**

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

**MARTES 14**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)  
Salchichas frescas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 15**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 16**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 17**

Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 20**

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 21**

Macarrones boloñesa(cerdo preparado, cebolla, tomate,pim, ajo)  
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 22**

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

**JUEVES 23**

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

**VIERNES 24**

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

**LUNES 27**

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES 28**

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,  
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 29**

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

**JUEVES 30**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Caballa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 31**

**NO LECTIVO**

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 (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**LUNES 13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**LUNES 20**

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

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con cous cous

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**LUNES 27**

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MARTES 7**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MARTES 14**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Salchichas frescas de cerdo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MARTES 21**

Macarrones boloñesa(cerdo preparado, cebolla, tomate,pim, ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MARTES 28**

Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MIÉRCOLES 1**

Paella de pollo (pollo, zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MIÉRCOLES 8**

Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MIÉRCOLES 15**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patata,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MIÉRCOLES 22**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**MIÉRCOLES 29**

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)

Patata dado  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**JUEVES 2**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)

con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto fruta pelo

**JUEVES 9**

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**JUEVES 16**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**JUEVES 23**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**JUEVES 30**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Caballa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**VIERNES 3**

Macarrones con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)

Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto fruta pelo

**VIERNES 10**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**VIERNES 17**

Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa

Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua

\*excepto fruta pelo

**VIERNES 24**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto fruta pelo

**VIERNES 31**

**NO LECTIVO**

\*excepto fruta pelo

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 pollo (pollo, zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 2**

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)

con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 3**

Macarrones sin gluten con tomate (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)

Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 6**

Brócoli salteado con zanahoria

Cinta de lomo fresca en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 7**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 8**

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p

Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 9**

Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,

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

**VIERNES 10**

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 13**

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 14**

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Cinta de lomo a la plancha con lechuga y aceitunas

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 15**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Merluza al horno( aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 16**

Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 17**

Brócoli salteado con patatas

Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 20**

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

Magro de cerdo al horno (ajo, aceite)

con arroz blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 21**

Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 22**

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 23**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 24**

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 27**

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 28**

Pisto manchego (tomate, pim.verde y rojo, calabacín)

Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 29**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)

Patata dado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 30**

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Caballa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y agua

**VIERNES 31**

**NO LECTIVO**