MENÚ: **BASAL** ENERO 25 URB. PARQUE GOYA

serunion educa

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dióxidos de azufre y sulfitos	*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra	**1**	**2**	**3**
6	**7**	**8** VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66 **ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO** **GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: 1, 2, 3 2º:4 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**9** VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8 **ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA** **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: - 2º: 3 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	**10** VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6 **JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA** **ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES** 1º: - 2º: 4 **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
13 VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58 **MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA** **POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS** 1º: 1, 3 2º:14 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**14** VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56 **GARBANZOS CON CHAMPIÑONES** **GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO** 1º:14 2º:4 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**15** VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8 **JUDÍAS VERDES CON PATATA** **LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**16** VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78 **CREMA DE LENTEJAS** **TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA** 1º: 1 2º: 3 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	**17** VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09 **ARROZ CON SALSA DE TOMATE** **MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: - 2º: 1, 2, 3 **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
20 VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91 **LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE** **ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: 1,14 2º: 4, 5, 6 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**21** VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70 **SOPA DE AVE CON FIDEOS** **TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: 1, 3 2º: 3 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**22** VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26 **ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA** **LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA** 1º: - 2º:- **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**23** VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67 **ARROZ CON CARNE** **MERLUZA AL AJOARRIERO** 1º: 1,2,3,9,14 2º: 4, 5, 6 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	**24** VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28 VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26 **CREMA DE ZANAHORIA** **ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS** 1º: - 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**
27 VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45 **ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE** **HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** 1º: 1, 2, 3 2º: - **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**28** VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41 **LENTEJAS ESTOFADAS CON CHAMPIÑONES** **TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA** 1º: 1,14 2º: 3 **FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**	**29**	**30** VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75 VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8 **GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS** **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** 1º: - 2º: 3 **YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**	**31** VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54 VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5 **ARROZ CON SETAS** **ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS** 1º: 14 2º: 4, 5, 6 **FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**

serunion educa

SIN CARNE

MENÚ

enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**9** ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**10** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
13 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA A LA FRANCESA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** GARBANZOS CON CHAMPIÑONES GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**15** JUDÍAS VERDES CON PATATA HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**16** CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**17** ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
20 LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**22** ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**23** ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA MERLUZA AL AJOARRIERO YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**24** CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
27 ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28** LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**29**	**30** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**31** ARROZ CON SETAS ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

serunion educa

SIN CERDO

MENÚ

enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**9** ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**10** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
13 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** GARBANZOS CON CHAMPIÑONES GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**15** JUDÍAS VERDES CON PATATA HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**16** CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**17** ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
20 LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**22** ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**23** ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA MERLUZA AL AJOARRIERO YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
27 ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28** LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**29**	**30** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**31** ARROZ CON SETAS ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

serunion educa

SIN FRUTOS SECOS

MENÚ

enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**9** ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**10** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
13 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** GARBANZOS CON CHAMPIÑONES GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**15** JUDÍAS VERDES CON PATATA LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**16** CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**17** ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
20 LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**22** ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**23** ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA MERLUZA AL AJOARRIERO YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
27 ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28** LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**29**	**30** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**31** ARROZ CON SETAS ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

serunion educa

SIN GLUTEN

MENÚ

enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**9** ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN	**10** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
13 PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**14** GARBANZOS CON CHAMPIÑONES GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**15** JUDÍAS VERDES CON PATATA LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**16** SOPA DE AVE CON ARROZ TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN	**17** ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
20 COLIFLOR Y BROCOLI ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**21** SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN GLUTEN/HUEVO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**22** ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**23** ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA MERLUZA AL AJOARRIERO YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
27 PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO (SIN GLUTEN NI LACTOSA) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**28** PATATA EN BLANCO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN	**29**	**30** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN	**31** ARROZ CON SETAS ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

serunion educa

SIN LACTOSA, SIN TERNERA ,SIN PL.

MENÚ

enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**9** ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO	**10** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
13 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** GARBANZOS CON CHAMPIÑONES GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**15** JUDÍAS VERDES CON PATATA LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**16** CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO	**17** ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
20 LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**22** ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**23** ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA MERLUZA AL AJOARRIERO YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
27 ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28** LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**29**	**30** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO	**31** ARROZ CON SETAS ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

serunion educa

SIN PESCADO, SIN MARISCO, SIN MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS

MENÚ

enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**9** ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**10** JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA POLLO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
13 MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**14** GARBANZOS CON CHAMPIÑONES FILETE DE PAVO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**15** JUDÍAS VERDES CON PATATA LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**16** CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**17** ARROZ CON SALSA DE TOMATE FILETE DE JAMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
20 LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**21** SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**22** ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**23** ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
27 ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**28** LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	**29**	**30** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	**31** ARROZ CON SETAS PAVO AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

serunion educa

TRITURADO BASAL MENÚ enero-25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7**	**8** TRITURADO DE PATATA, CALABACÍN Y MERLUZA	**9** TRITURADO DE PATATA, CALABAZA,ALUBIAS Y POLLO	**10** TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA
13 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y POLLO	**14** TRITURADO DE GARBANZOS Y MERLUZA	**15** TRITURADO DE PATATA CALABAZA ZANAHORIA Y PAVO	**16** TRITURADO DE LENTEJAS Y TERNERA	**17** TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO
20 TRITURADO LENTEJAS Y ABADEJO	**21** TRITURADO DE PATATA, CALABACÍN Y POLLO	**22** TRITURADO DE ALUBIAS Y PAVO	**23** TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA	**24** TRITURADO DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA Y PAVO
27 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA	**28** TRITURADO DE LENTEJAS Y PAVO	**29**	**30** TRITURADO DE GARBANZOS Y MERLUZA	**31** TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA ARROZ Y ABADEJO

serunion educa

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 o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · aed · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es