

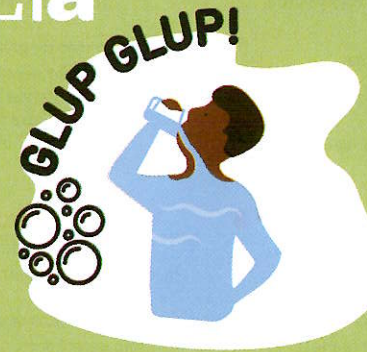
# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



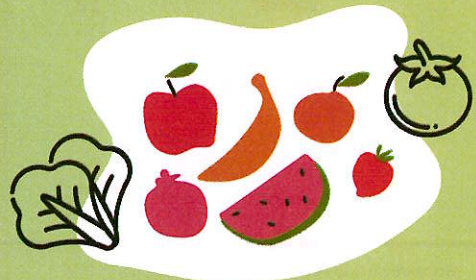
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEDES, 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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arroz</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:





	<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
	<p>Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,</p> <p>Limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) Patata cocida Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Palometa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
<p>Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
<b>SEMANA SANTA</b>	<p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>		
<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate</p> <p>Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Salchichas frescas a la plancha con cous cous</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza (harina de trigo)con tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>	<p><b>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.</b> <b>LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</b></p>



**MARTES 1**

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

Gallo san Pedro al horno (aceite, ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 2**

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)  
Patata cocida  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 3**

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

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v.)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 4**

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

Palometa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 7**

Espirales sin huevo aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)

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

**MARTES 8**

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

Filete de cerdo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 9**

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

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

**JUEVES 10**

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 11**

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

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 14**

SEMANA SANTA

**MARTES 15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES 16**

SEMANA SANTA

**JUEVES 17**

SEMANA SANTA

**VIERNES 18**

SEMANA SANTA

**LUNES 21**

SEMANA SANTA

**MARTES 22**

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 23**

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

Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado con orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES 24**

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

Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES 25**

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES 28**

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 29**

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

Cinta de lomo a la plancha con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES 30**

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 blanco / 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**



**MARTES 1**  
Alubias pintas estofadas con verduras (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,  
  
Limanda al horno (aceite, ajo)  
con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 2**  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)  
  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)  
Patata cocida  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 3**  
Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud .v)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 4**  
Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)  
  
Palometa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 7**  
Espirales sin gluten agfi-olio  
  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES 8**  
Alubias estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata  
  
Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  
  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 9**  
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa  
  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  
  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 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

**VIERNES 11**  
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate  
  
Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES 14**  
  
SEMANA SANTA

**MARTES 15**  
  
SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES 16**  
  
SEMANA SANTA

**JUEVES 17**  
  
SEMANA SANTA

**VIERNES 18**  
  
SEMANA SANTA

**LUNES 21**  
  
SEMANA SANTA

**MARTES 22**  
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 23**  
Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa  
  
Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano  
  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES 24**  
Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,  
  
Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES 25**  
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 28**  
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 29**  
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)  
  
Cinta de lomo a la plancha con arroz blanco  
  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES 30**  
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

*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**



		<b>MARTES</b> <b>1</b>	<b>MARTES</b> <b>8</b>	<b>MARTES</b> <b>15</b>	<b>MARTES</b> <b>22</b>	<b>MARTES</b> <b>29</b>		
		Sin berenjena, kiwi Todo elaboración sin berenjena	Sin berenjena, kiwi Todo elaboración sin berenjena	Sin berenjena, kiwi Todo elaboración sin berenjena	Sin berenjena, kiwi Todo elaboración sin berenjena	Sin berenjena, kiwi Todo elaboración sin berenjena		
		<b>MARTES</b> <b>1</b>	<b>MARTES</b> <b>8</b>	<b>MARTES</b> <b>15</b>	<b>MARTES</b> <b>22</b>	<b>MARTES</b> <b>29</b>		
		Alubias pintas estofadas con chorizo (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,	Lentejas con calabaza (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza)	Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate		
		Limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña	Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	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 kiwi		
		<b>MARTES</b> <b>1</b>	<b>MARTES</b> <b>8</b>	<b>MARTES</b> <b>15</b>	<b>MARTES</b> <b>22</b>	<b>MARTES</b> <b>29</b>		
		MIÉRCOLES <b>2</b>	MIÉRCOLES <b>9</b>	MIÉRCOLES <b>16</b>	MIÉRCOLES <b>23</b>	MIÉRCOLES <b>30</b>		
		Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa	Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado	Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa	Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)		
		Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite) Patata cocida Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña	Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa	Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)		
		<b>MARTES</b> <b>1</b>	<b>MARTES</b> <b>8</b>	<b>MARTES</b> <b>15</b>	<b>MARTES</b> <b>22</b>	<b>MARTES</b> <b>29</b>		
		JUEVES <b>3</b>	JUEVES <b>10</b>	JUEVES <b>17</b>	JUEVES <b>24</b>	JUEVES <b>31</b>		
		Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo	Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		
		Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud	Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo	Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		
		Fruta fresca Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña	Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)	Jurel en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi		
		<b>JUEVES</b> <b>3</b>	<b>JUEVES</b> <b>10</b>	<b>JUEVES</b> <b>17</b>	<b>JUEVES</b> <b>24</b>	<b>JUEVES</b> <b>31</b>		
		VIERNES <b>4</b>	VIERNES <b>11</b>	VIERNES <b>18</b>	VIERNES <b>25</b>	VIERNES <b>31</b>		
		Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	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 kiwi		
		Palometa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi, piña	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca * y yogur natural Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	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 kiwi		
		<b>VIERNES</b> <b>4</b>	<b>VIERNES</b> <b>11</b>	<b>VIERNES</b> <b>18</b>	<b>VIERNES</b> <b>25</b>	<b>VIERNES</b> <b>31</b>		
		LUNES <b>7</b>	LUNES <b>14</b>	LUNES <b>21</b>	LUNES <b>28</b>			
		Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,	Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua *excepto kiwi	SEMANA SANTA	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			
		SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
		<b>LUNES</b> <b>7</b>	<b>LUNES</b> <b>14</b>	<b>LUNES</b> <b>21</b>	<b>LUNES</b> <b>28</b>			



**MARTES**

**1**

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

Limanda al horno (aceite, ajo)

con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

(ajo,perejil,aceite)

Patata cocida

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**3**

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

Estofado de cerdo a la

jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**4**

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

Palometa encebollada ( cebolla, ajo, aceite de oliva)

ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca y yogur desnatado

Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**7**

Espirales aglio-olio (espirales, aceite, pimentón)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**8**

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

Tortilla francesa con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**9**

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

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata cocida

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**10**

Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla , puerro,, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**11**

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

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

Fruta fresca y yogur desnatado

Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

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**

**23**

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

Tortilla francesa con calabacín con tomate aliñado con orégano

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**24**

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

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

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**25**

Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla , puerro,, ...)

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y yogur desnatado

Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**28**

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**

**29**

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

Cinta de lomo a la plancha con cous cous

Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**30**

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 blanco / 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**