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:

www.serunion.es

serunion educa

JUNIO 2025

BASAL

SANTA BARBARA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 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	**3** 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	**4** Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**5** NO LECTIVO	**6** NO LECTIVO
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
9 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	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Salchichas frescas de cerdo a la plancha con cous cous Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** 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	**12** Espirales 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 blanco / integral y agua	**13** 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	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
16 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos…) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate) Perrito caliente Patatas fritas Natillas o fruta fresca Refrescos	**20** FESTIVO	**21** VACACIONES DE VERANO
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
24 VACACIONES DE VERANO	**25** VACACIONES DE VERANO	**26** VACACIONES DE VERANO	**27** VACACIONES DE VERANO	**28** VACACIONES DE VERANO
LUNES				
30 VACACIONES DE VERANO				

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

serunion educa

JUNIO 2025

Sin huevo

SANTA BARBARA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 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	**3** 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	**4** Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**5** NO LECTIVO	**6** NO LECTIVO
9 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	**10** 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	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Filete de pavo con tomate y cebolla Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate) Salchichas al horno Patatas fritas Fruta fresca Refrescos	**20** FESTIVO	**21** VACACIONES DE VERANO
24 VACACIONES DE VERANO	**25** VACACIONES DE VERANO	**26** VACACIONES DE VERANO	**27** VACACIONES DE VERANO	**28** VACACIONES DE VERANO
30 VACACIONES DE VERANO				

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

serunion educa

JUNIO 2025

Sin gluten

SANTA BARBARA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 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	**3** 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	**4** Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan sin gluten y agua	**5** NO LECTIVO	**6** NO LECTIVO
9 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	**10** 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	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Merluza al horno(aceite de oliva)con tomate aliñado con orégano (aceite oliva Fruta fresca Pan sin gluten y agua	**12** Espirales sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Fruta fresca Pan sin gluten y agua	**13** 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
16 Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al horno (ajo, aceite) con zanahoria baby Fruta fresca Pan sin gluten y agua	**17** Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten y agua	**18** MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Gazpacho(pimiento,pan sin gluten ,ajo,tomate) Salchichas al horno Patatas fritas Natillas o fruta fresca Refrescos	**20** FESTIVO	**21** VACACIONES DE VERANO
24 VACACIONES DE VERANO	**25** VACACIONES DE VERANO	**26** VACACIONES DE VERANO	**27** VACACIONES DE VERANO	**28** VACACIONES DE VERANO
30 VACACIONES DE VERANO				

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

serunion educa

JUNIO 2025

Sin berenjena, kiwi

SANTA BARBARA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**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 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**	Crema de verduras con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado con orégano Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua ***excepto kiwi**	NO LECTIVO	NO LECTIVO
9	**10**	**11**	**12**	**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 kiwi**	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Salchichas frescas en salsa con cous cous Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua ***excepto kiwi**	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 ***excepto kiwi**	Espirales 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 blanco / integral y agua ***excepto kiwi**	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 kiwi**
16	**17**	**18**	**20**	**21**
Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby Fruta fresca Pan blanco / integral y agua ***excepto kiwi**	Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca * Pan blanco / integral y agua ***excepto kiwi**	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Gazpacho(pimiento,pan,ajo,tomate) Perrito caliente Patatas fritas Natillas o fruta fresca Refrescos ***excepto kiwi**	FESTIVO	VACACIONES DE VERANO
24	**25**	**26**	**27**	**28**
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
30				
VACACIONES DE VERANO	*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**		