

# 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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



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

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

NO LECTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

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

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

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

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

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

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

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

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

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

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / integral y agua

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

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

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

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

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

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

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

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

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

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

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

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

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)  
con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
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 SANDÍA.**

**LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

NO LECTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

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

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

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

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

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

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

Filete de pavo con ensalada de lechuga y remolacha

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

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

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

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

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

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

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

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

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / integral y agua

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

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

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

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

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

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate

Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

NO LECTIVO

**LUNES**

**5**

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

**MARTES**

**6**

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

**MIÉRCOLES**

**7**

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**

**8**

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**

**9**

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**

**12**

Coditos sin gluten 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**

**13**

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**

**14**

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**

**15**

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha  
Pan sin gluten y agua

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v)  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**19**

Espirales sin gluten agli-olio

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**20**

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**

**21**

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

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**JUEVES**

**22**

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

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**VIERNES**

**23**

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**

**26**

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MARTES**

**27**

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**MIÉRCOLES**

**28**

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**

**29**

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**

**30**

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



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**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

NO LECTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

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

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

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

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

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

Magro de cerdo a la riojana (zanahoria, cebolla, pimientos...) con zanahoria baby  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con tomate aliñado con orégano (aceite oliva y orégano)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

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

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

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

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Contramuslo de pollo asado en su jugo (ajo,perejil,aceite)  
Patata dado  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva)  
ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi, piña

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

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

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

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

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

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

Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

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

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

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

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Merluza a la andaluza (harina de trigo)con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)  
con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi

Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca \* y yogur natural  
Pan blanco / integral y agua  
\*excepto kiwi



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

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

NO LECTIVO

**LUNES**

**5**

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

Magro de cerdo al horno (ajo, aceite)  
con zanahoria baby  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**6**

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

**MIÉRCOLES**

**7**

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**JUEVES**

**8**

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

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**VIERNES**

**9**

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**

**12**

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**

**13**

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**

**14**

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata)

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

**JUEVES**

**15**

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

Jurel encebollado ( cebolla, ajo, aceite de oliva) ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / integral y agua

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

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

**LUNES**

**19**

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**

**20**

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**

**21**

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

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

**JUEVES**

**22**

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

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

**VIERNES**

**23**

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**

**26**

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MARTES**

**27**

Alubias blancas con verduras (alubias blancas, patata, tomate natural triturado,

Merluza a al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**MIÉRCOLES**

**28**

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**

**29**

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

**VIERNES**

**30**

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

Cinta de lomo al horno (ajo y aceite)  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y yogur desnatado  
Pan blanco / integral y agua