

**Menú Basal**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>			<b>JORNADA NAVIDEÑA</b> 	
<b>01</b> Crema parmentiere Cinta de lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 671,034 prot (g): 30,47 lip (g): 24,855 hc (g): 75,974</small>	<b>02</b> Arroz tres delicias Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral <small>Kcal: 645,977 prot (g): 33,084 lip (g): 23,088 hc (g): 72,719</small>	<b>03</b> Sopa de puchero con garbanzos y pollo Tortilla de patata y calabacín Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 592,246 prot (g): 23,311 lip (g): 22,376 hc (g): 69,823</small>	<b>04</b> Macarrones con chorizo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco <small>Kcal: 713,733 prot (g): 30,033 lip (g): 30,085 hc (g): 78,572</small>	<b>05</b> Lentejas con verduras Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 588,823 prot (g): 38,264 lip (g): 20,766 hc (g): 58,689</small>
<b>08</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>09</b> Crema de verduras Bacalao empanado Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral <small>Kcal: 527,387 prot (g): 30,334 lip (g): 20,188 hc (g): 54,878</small>	<b>10</b> Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 725,503 prot (g): 42,905 lip (g): 24,494 hc (g): 74,089</small>	<b>11</b> Sopa de puchero con fideos Revuelto de jamón york con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco <small>Kcal: 641,279 prot (g): 35,031 lip (g): 26,681 hc (g): 64,373</small>	<b>12</b> Caldero de arroz con verduras y magro Salmón a la crema Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 684,728 prot (g): 27,272 lip (g): 26,487 hc (g): 81,489</small>
<b>15</b> Lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 595,728 prot (g): 23,204 lip (g): 20,671 hc (g): 71,457</small>	<b>16</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral <small>Kcal: 749,692 prot (g): 41,344 lip (g): 27,712 hc (g): 82,043</small>	<b>17</b> Patatas estofadas con verduras Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 364,416 prot (g): 10,075 lip (g): 14,569 hc (g): 48,974</small>	<b>18</b> Espirales napolitana Albóndigas con salsa de pimientos Zanahoria salteada Yogur y pan blanco <small>Kcal: 774,576 prot (g): 27,035 lip (g): 30,452 hc (g): 94,785</small>	<b>19</b> <b>JORNADA NAVIDEÑA</b>  Sopa de estrellitas Pizza de jamón york y queso Patatas fritas Turrones variados y pan blanco <small>Kcal: 930,784 prot (g): 28,573 lip (g): 35,307 hc (g): 120,751</small>
<b>22</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>23</b> 	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo