

LUNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011
pueden solicitar al personal de
SERUNION la información de sustancias
que pueden causar alergias o intolerancias

01

Crema parmentiere
Cinta de lomo a la española
Patatas fritas
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 671,034 prot (g): 30,47 lip (g): 24,855 hc (g): 75,974

08



FESTIVO

15

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Brócoli salteado
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 595,728 prot (g): 23,204 lip (g): 20,671 hc (g): 71,457

22

VACACIONES NAVIDAD

MARTES



02

Arroz tres delicias
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

Kcal: 645,977 prot (g): 33,084 lip (g): 23,088 hc (g): 72,719

09

Crema de verduras
Bacalao empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

Kcal: 527,387 prot (g): 30,334 lip (g): 20,188 hc (g): 54,878

16

Arroz con salsa de tomate
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

Kcal: 749,692 prot (g): 41,344 lip (g): 27,712 hc (g): 82,043

23



MIÉRCOLES



3 de Diciembre

DIA DE LA
DISCAPACIDAD

03

Sopa de puchero con garbanzos y pollo
Tortilla de patata y calabacín
Zanahoria salteada
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 592,246 prot (g): 23,311 lip (g): 22,376 hc (g): 69,823

10

Alubias blancas con verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patata panadera al horno
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 725,503 prot (g): 42,905 lip (g): 24,494 hc (g): 74,089

17

Patatas estofadas con verduras
Croquetas de jamón
Tomate aliñado
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 364,416 prot (g): 10,075 lip (g): 14,569 hc (g): 48,974

24

JUEVES

JORNADA NAVIDEÑA



19 de Diciembre

04

Macarrones con chorizo
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan blanco

Kcal: 713,733 prot (g): 30,033 lip (g): 30,085 hc (g): 78,572

11

Sopa de puchero con fideos
Revuelto de jamón york con patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan blanco

Kcal: 641,279 prot (g): 35,031 lip (g): 26,681 hc (g): 64,373

18

Espirales napolitana
Albóndigas con salsa de pimientos
Zanahoria salteada
Yogur y pan blanco

Kcal: 774,576 prot (g): 27,035 lip (g): 30,452 hc (g): 94,785

25

VIERNES

05

Lentejas con verduras
Filete de pollo moruno al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 588,823 prot (g): 38,264 lip (g): 20,766 hc (g): 58,689

12

Caldero de arroz con verduras y magro
Salmón a la crema
Tomate aliñado
Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 684,728 prot (g): 27,272 lip (g): 26,487 hc (g): 81,489

19

JORNADA NAVIDEÑA



Sopa de estrellitas
Pizza de jamón york y queso
Patatas fritas
Turrónes variados y pan blanco

Kcal: 930,784 prot (g): 28,573 lip (g): 35,307 hc (g): 120,751

26

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo