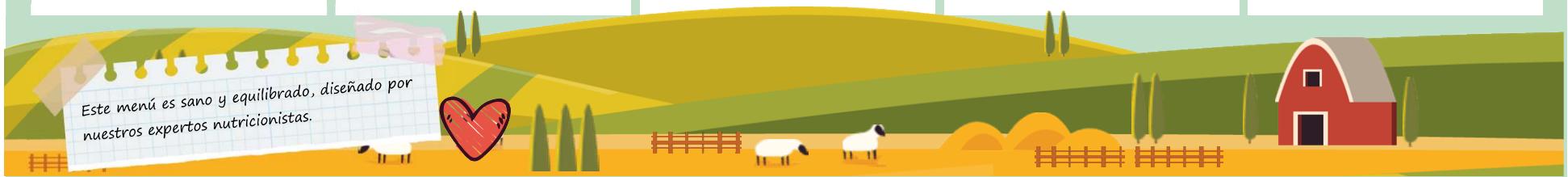


Menú Basal

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>		<p>Cocido andaluz Merluza a la bilbaína Lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 443,109 prot (g): 18,859 lip (g): 10,946 hc (g): 61,175</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 496,928 prot (g): 13,684 lip (g): 12,154 hc (g): 81,965</p>	<p>Sopa de verduras con fideos Ragout de cerdo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,766 prot (g): 28,598 lip (g): 21,572 hc (g): 68,468</p>
<p>Lentejas con zanahoria Bacalao rebozado Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,425 prot (g): 25,161 lip (g): 21,139 hc (g): 68,81</p>	<p>Paella mixta Pollo al curry Calabacín salteado Yogur y pan integral Kcal: 768,182 prot (g): 44,833 lip (g): 27,923 hc (g): 82,627</p>	<p>Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata Judías verdes salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 589,205 prot (g): 27,17 lip (g): 24,366 hc (g): 61,558</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la española Patatas dado fritas Yogur y pan blanco Kcal: 726,656 prot (g): 24,662 lip (g): 32,885 hc (g): 79,105</p>	<p>Coditos aglio-olio salteados con york Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 500,521 prot (g): 22,102 lip (g): 12,51 hc (g): 71,737</p>
<p>13  Festivo</p>	<p>Macarrones napolitana Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogur y pan integral Kcal: 614,225 prot (g): 30,261 lip (g): 17,775 hc (g): 80,772</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco Kcal: 606,819 prot (g): 30,627 lip (g): 12,652 hc (g): 80,899</p>	<p>Crema de zanahoria Pollo al ajillo Arroz pilaf Pan blanco y yogur Kcal: 601,559 prot (g): 37,803 lip (g): 24,442 hc (g): 54,89</p>	<p>Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y fruta fresca Kcal: 527,016 prot (g): 17,401 lip (g): 15,222 hc (g): 83,344</p>
<p>20 Espaguetis con crema suave bechamel Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco Kcal: 601,716 prot (g): 22,951 lip (g): 21,081 hc (g): 77,161</p>	<p>Cocido andaluz Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con orégano Yogur y pan integral Kcal: 779,858 prot (g): 37,933 lip (g): 33,766 hc (g): 75,009</p>	<p>JORNADA GASTRONOMICA AMERICANA  Arroz con salsa de tomate  BBQ BURGUER  Patatas fritas Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria baby salteada con ajo y tomillo Yogur y pan blanco Kcal: 395,132 prot (g): 25,267 lip (g): 12,844 hc (g): 43,137</p>	<p>Crema parmentiere Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 502,535 prot (g): 34,042 lip (g): 14,331 hc (g): 55,48</p>
<p>27 Macarrones gratinados Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 558,474 prot (g): 24,111 lip (g): 19,645 hc (g): 72,775</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 621,441 prot (g): 21,24 lip (g): 21,702 hc (g): 84,269</p>	<p>Crema de calabaza asada Albóndigas con salsa de pimientos Judías verdes salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 554,316 prot (g): 17,327 lip (g): 25,593 hc (g): 59,599</p>	<p>Arroz caldoso con pollo Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco Kcal: 613,499 prot (g): 28,606 lip (g): 18,111 hc (g): 82,521</p>	<p>Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 747,941 prot (g): 42,521 lip (g): 27,387 hc (g): 73,747</p>

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...	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	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne