



LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas castellanas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de col con zanahoria y manzana Fruta fresca y pan blanco	Guisadito de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con fideos Magra al ajillo Patatas golden Fruta fresca y pan integral	Arroz integral caldoso con verduras Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Lentejas ecológicas con arroz integral Filete de merluza a la plancha / al horno Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria con picatostes Cinta de lomo a la española Espirales aglio-olio Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan blanco	Espirales con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada v maíz dulce Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Merluza con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Yogur con topping de fruta (manzana, pera, plátano) y pan integral	Sopa de ave con arroz Meloso de garbanzos con verduritas Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta fresca y pan blanco	Lentejas castellanas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, remolacha rallada v maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Macarrones a la italiana Limanda al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Paella mixta de magro y pollo Contramuslo de pollo al limón Ensalada mixta (lechuga, tomate fresco v atún) Yogur natural y pan blanco	Espaguetis integrales napolitana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza con picatostes Cinta de lomo a la plancha / horno Boniato asado Fruta fresca y pan blanco	Potaje de garbanzos eco a la mediterránea Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga, remolacha rallada v maíz dulce Fruta fresca y pan integral
30	31			
 Vacaciones Semana Santa	 Vacaciones Semana Santa		<i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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.

03 Sostenibilidad

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

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