

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Macarrones con verduras y tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan blanco Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201	02 Alubias blancas con verduras Abadejo en salsa napolitana Tomate aliñado con orégano Fruta fresca de temporada -Yogur y pan integral Kcal: 701,822 prot (g): 25,56 lip (g): 28,82 hc (g): 75,278	03 Sopa de lluvia INLUCHETAS (tortilla de patatas, queso y tomate, Cherry) Fruta de temporada y pan blanco Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888	04 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada -Yogur y pan blanco Kcal: 590,624 prot (g): 30,204 lip (g): 22,268 hc (g): 62,845	05 Arroz con tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral Kcal: 610,143 prot (g): 27,545 lip (g): 16,144 hc (g): 85,805
08 <u>FESTIVO</u>	06 Espirales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Guisantes salteados Fruta fresca de temporada -Yogur y pan integral Kcal: 653,968 prot (g): 36,344 lip (g): 13,014 hc (g): 86,937	10 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan blanco Kcal: 646,562 prot (g): 41,619 lip (g): 24,508 hc (g): 60,058	11 Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada -Yogur y pan blanco Kcal: 481,039 prot (g): 12,393 lip (g): 11,919 hc (g): 77,158	12 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta de temporada y pan integral Kcal: 779,422 prot (g): 34,27 lip (g): 28,79 hc (g): 89,795
15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Fruta de temporada y pan blanco Kcal: 463,866 prot (g): 25,733 lip (g): 12,29 hc (g): 57,867	16 Arroz con tomate Salchichas de pollo con verduritas - Fruta fresca de temporada -Yogur y pan integral Kcal: 363,944 prot (g): 7,619 lip (g): 4,535 hc (g): 70,677	17 Crema de calabaza Salmón con guacamole Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan blanco Kcal: 437,166 prot (g): 22,066 lip (g): 15,194 hc (g): 49,85	18 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada -Yogur y pan blanco Kcal: 634,541 prot (g): 40,019 lip (g): 23,869 hc (g): 57,022	19 Sopa de navidad Hamburguesa completa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Kcal: 602,216 prot (g): 24,618 lip (g): 22,261 hc (g): 72
22 <u>VACACIONES NAVIDAD</u> 	23 VACACIONES NAVIDAD	24 VACACIONES NAVIDAD	25 VACACIONES NAVIDAD	26 VACACIONES NAVIDAD
2G <u>FELICICES FIESTAS</u>	30 VACACIONES NAVIDAD	31 VACACIONES NAVIDAD FRUTA FRESCA DE TEMPORADA: PERA, MANZANA, BANANA MANDARINA, CAQUI	 MIERCOLES 3 DE DICIEMBRE INLUCHETAS Brocheta de tortilla de patata, queso y tomate, Cherry	 Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo