

# Menú Sin frutos secos ni legumbres

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Patatas con magro sin guisante Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Arroz hervido con zanahoria y calabacín Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan blanco	Gazpacho casero Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan tostado con aceite y pimentón
15	16	17	18	19
Ensalada de patata (zanahoria, maíz, tomate y aceitunas) Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Fruta de temporada / pan blanco	Patatas con acelgas, zanahoria y puerro Pechuga de pavo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural con topping de fruta / pan integral	Acelgas con patatas Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada / pan blanco	Sopa casera de ave con arroz Pollo con ajo y perejil Calabacín salteado Fruta de temporada / pan integral	Arroz con salsa de tomate Magra al ajillo Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta de temporada / pan blanco
22	23	24	25	26
Espinacas con patatas Tortilla de patatas y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta de temporada / pan blanco	Salmorejo con picadillo de huevo Cinta de lomo a la española Arroz salteado Fruta de temporada / pan blanco	Brocoli salteado con patatas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Arroz hervido con zanahoria y calabacín Caballa en salsas de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur / pan blanco	Patatas con acelgas, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan integral
29	30			
Crema de zanahoria Pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan blanco	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur / pan integral			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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo