

Menú Sin frutos secos

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano	04 Vacaciones de verano	05 Vacaciones de verano
08 Vacaciones de verano	09 Vacaciones de verano	10 Tallarines con calabacín, cebolla, pimiento verde, zanahoria, pavo y salsa de soja Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	11 Arroz tres delicias Merluza al horno con ajo y perjeil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan blanco	12 Gazpacho casero Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan tostado con aceite y pimenton
15 Ensalada de pasta con pavo y queso edam Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta de temporada / pan blanco	16 Patatas con verduras y guisantes San jacobó Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural con topping de fruta / pan integral	17 Lentejas con patatas y chorizo Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan blanco	18 Sopa casera minestrone Pollo con ajo y perejil Gnocchis Fruta de temporada / pan integral	19 Arroz con magro y coliflor Albondigas en salsa de cebolla Garbanzos especiados Fruta de temporada / pan blanco
22 Lentejas con arroz Tortilla de patatas y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta de temporada / pan blanco	23 Salmorejo con picadillo de huevo Cinta de lomo a la española Coditos salteados con ajo y pimenton Fruta de temporada / pan blanco	24 Garbanzos estofados con verduras y patatas Flamenquín de york y queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	25 Arroz caldoso con verduras Caballa en salsas de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Batido de leche, plátano y manzana / pan blanco	26 Coditos a la carbonara Contramusto de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan integral
29 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan blanco	30 Paella con preparado de marisco y cerdo 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