

# Menú Sin lactosa

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 Espaguetis con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	11 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perjeil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan blanco	12 Gazpacho casero Contramuslo de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan tostado con aceite y pimenton
15 Ensalada de pasta con espárragos Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Fruta de temporada / pan blanco	16 Patatas con verduras y guisantes Pechuga de pavo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja / pan integral	17 Lentejas con patatas Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada / pan blanco	18 Sopa casera de ave con fideos Pollo con ajo y perejil Calabacín salteado Fruta de temporada / pan integral	19 Arroz con magro y coliflor Magra al ajillo 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 Pechuga de pavo al horno/plancha 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 Yogur de soja / pan blanco	26 Coditos con verduras en salsa de tomate Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan integral
29 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan blanco	30 Paella de verduritas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja / 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