SERUNION EDUCA

Bienvenid@ al CURSO 25-26

Menú Sin pescado ni frutos secos

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	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	Arroz tres delicias Filete de ternera alhorno o a la plancha 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 pimenton
15	16	17	18	19
Ensalada de pasta con pavo y queso edam Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Fruta de temporada / pan blanco	Patatas con verduras y guisantes Pechuga de pavo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur natural con topping de fruta / pan integral	Lentejas con chorizo Cinta de lomo al horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan blanco	Sopa casera minestrone Pollo con ajo y perejil Gnocchis Fruta de temporada / pan integral	Arroz con magro y coliflor Magra al ajillo Garbanzos especiados Fruta de temporada / pan blanco
22	23	24	25	26
Lentejas con arroz 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 Coditos salteados con ajo y pimenton Fruta de temporada / pan blanco	Garbanzos estofados con verduras y patatas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur / pan blanco	Coditos a la carbonara Contramuslo de pollo al limon Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan integral
29	30			
Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan blanco	Paella de verduritas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maiz 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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne o Pescado
Pescado	>	Huevo o carne
Legumbres	>	Verdura o Huevo
carne	>	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet