

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	Wok de tallarines con verduras, tacos de pavo y salsa de soja Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, huevo, cebolla, ajo) Merluza con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan blanco	Gazpacho casero con picatostes Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan tostado con aceite y pimentón
15	16	17	18	19
Ensalada de pasta con pavo y queso edam Tortilla francesa Tomate fresco aliñado Fruta de temporada / pan blanco	Guiso de patata y verdura San jacob de york y queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, plátano) / pan integral	Lentejas con chorizo (lentejas, patata, chorizo, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde. ajo) Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan blanco	Sopa minestrone con caldo casero Pollo con ajo y perejil Gnocchis Fruta de temporada / pan integral	Arroz con magro y coliflor Albóndigas con salsa de cebolla Garbanzos especiados Fruta de temporada / pan blanco
22	23	24	25	26
Lentejas eco estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta. ajo) Tortilla de patatas y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta de temporada / pan blanco	Salmorejo casero con picadillo de huevo Cinta de lomo a la española Coditos aglio-olio Fruta de temporada / pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Flamenquines de york y queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Arroz caldoso con verduras Caballa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Batido de manzana y plátano / pan blanco	Coditos a la carbonara Contramuslo de pollo al limón 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 carne 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