

# Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>			<p>01</p> <p> Vacaciones</p>	<p>02</p> <p> Vacaciones</p>
<p>05</p> <p> Vacaciones</p>	<p>06</p> <p> Vacaciones</p>	<p>07</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Potaje de alubias</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>09</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Salchichas</p> <p>Patatas</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>
<p>12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albondigas en salsa</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>13</p> <p>Lentejas granadinas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con queso</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Purrusalda</p> <p>Lomo asado</p> <p>Patatas</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>16</p> <p>Cazuela de arroz</p> <p>Pescado en salsa de zanahoria</p> <p>Menestra</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>
<p>19</p> <p>Guisadillo de patatas con ternera</p> <p>Pescado en salsa de calabacin</p> <p>Judías verdes</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>20</p> <p>Arroz meloso</p> <p>Carne en salsa</p> <p>Patatas</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>21</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Macarrones integrales con atun</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al curry</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>
<p>26</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Lomo asado</p> <p>Patatas</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pescado en salsa</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>28</p> <p>Macarrones integrales boloñesa</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas y huevo</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Yogur / pan integral</p>	<p>30</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate</p> <p>Patatas</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p>

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