

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA
35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

MERIENDA
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

DESAYUNO
25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un **DESAYUNO COMPLETO** consta de:

- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



- vitaminas
- minerales
- fibras

- CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- hidratos de carbono
- proteínas

- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



- calcio
- proteínas

Media mañana

Desayuno en casa



serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Macarrones **ECO** Bella Aurora

Pollo asado estilo BBQ con lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca
Organic macaronni with bechamel
Roasted chicken BBQ style
684,8Kcal - Prot:33,7g - Lip:23,7g - HC:81,0g
AGS:5,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,0g

13

Crema de hortalizas

Salchichas frescas en salsa española con patatas panadera
Pan / Fruta fresca
Vegetable cream
Fresh sausages in Spanish sauce
669,6Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,2g - HC:76,4g
AGS:7,7g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g

20

Sopa de lluvia

Guiso de magro a la riojana con lechuga y soja
Pan / Fruta fresca
Pasta soup
Riojana style lean stew
525,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:14,8g - HC:67,3g AGS:3,5g -
Azúcares:17,0g - Sal:8,1g

27

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria

Hamburguesa jardinera (B.meat)
Pan / Fruta fresca
Sautéed green beans with potato
Burger with vegetables
637,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:31,4g - HC:61,3g
AGS:1,4g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

7

Crema de calabaza y zanahoria asada

Abadejo en salsa verde con guisantes
Pan / Fruta fresca
Baked pumpkin and carrot cream
haddock in green sauce
473,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:14,3g - HC:59,7g
AGS:2,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

14

Sopa de cocido con fideos **ECO**

Cocido completo
Pan / Fruta fresca
Cocido soup with organic noodles
Complete cocido
568,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:84,5g
AGS:2,8g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

21

Arroz **ECO** con pollo al curry
Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca
Organic rice with curry chicken
Mackerel in tomato sauce

662,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:23,6g - HC:82,7g
AGS:3,3g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

28

Coditos aglio-olio con york

Merluza ajoarriero con patatas dado
Pan / Fruta fresca
Pasta aglio-olio with york ham
Ajoarriero hake
532,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,3g - HC:77,7g
AGS:1,7g - Azúcares:15,1g - Sal:1,7g

1

FESTIVO

8

Sopa de estrellitas

Ragout de ternera en salsa aromatica con patatas fritas
Pan / Fruta fresca
Stars soup
Veal ragout in aromatic sauce
704,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:31,4g - HC:76,3g
AGS:10,2g - Azúcares:16,0g - Sal:2,5g

15

Arroz con salsa de tomate

F. de merluza gratinada con queso con lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Grilled hake filet with cheese
516,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:9,2g - HC:85,3g
AGS:1,8g - Azúcares:15,2g - Sal:1,9g

22



Garbanzos con tiras de pollo al limon
Revuelto de bacon con tomate aliñado
Pan / Fruta fresca
Chickpeas with pumpkin stew
Scrambled eggs with bacon

700,0Kcal - Prot:31,2g - Lip:30,0g - HC:70,1g
AGS:7,1g - Azúcares:16,4g - Sal:2,9g

29

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo
Pan / Fruta fresca
Cocido soup
Complete cocido
568,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:84,5g
AGS:2,8g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

2

Espaguetis con tomate casero y albahaca
Hamburguesa plancha (Burger m) con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca
Spaghetti with tomato sauce
Grilled burger

696,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:31,8g - HC:75,8g
AGS:1,5g - Azúcares:15,9g - Sal:1,3g

9

Alubias guisadas con chorizo

Salmón al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Beans stew with "chorizo"
Baked salmon with garlic and carrot
612,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:23,1g - HC:63,1g
AGS:3,7g - Azúcares:15,8g - Sal:2,3g

16

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Lentils stew
Potato and zucchini omelette
576,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,5g - HC:77,7g
AGS:2,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Pollo adobado estilo andaluz con patatas panadera
Pan / Fruta fresca
Stir-fried broccoli with garlic
Marinated chicken andalusian style
631,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,4g - HC:58,9g
AGS:5,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

30

Arroz a banda

Tortilla francesa con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca
Rice with seafood
French omelette
557,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:16,7g - HC:83,7g
AGS:3,2g - Azúcares:13,4g - Sal:2,2g

3

Arroz **ECO** salteado con setas y huevo

Bacalao con muselina de ajo con lechuga y maíz
Pan / Yogur sabor
Stir-fried organic rice with mushrooms
Cod with garlic muslin
695,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:31,8g - HC:75,7g
AGS:1,5g - Azúcares:15,8g - Sal:1,3g

10

Caldero de arroz con magro

Tortilla francesa con lechuga y remolacha
Pan / Yogur natural
Rice cauldron with lean
Fench omelette
666,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:22,2g - HC:90,6g
AGS:6,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,9g

17

Espirales napolitana con aceitunas

Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate
Pan/Yogur sabor
Pasta with olives
Chicken filet with garlic
697,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:23,9g - HC:83,8g AGS:6,4g -
Azúcares:24,0g - Sal:2,0g

24

Tallarines marinara

Rabas rebozadas con lechuga y maíz
Pan/Yogur natural
Marinara noodles
Breaded squid sticks
687,3Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,8g - HC:91,3g
AGS:5,2g - Azúcares:23,8g - Sal:2,9g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
		FESTIVO		<p>Espaguetis con tomate casero y albahaca</p> <p>Hamburguesa plancha (Burguer m) con lechuga y remolacha</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Arroz ECO salteado con setas y huevo</p> <p>Bacalao con muselina de ajo con lechuga y maíz</p> <p>Pan / Yogur sabor</p>
6	7	8	9	10	
<p>Macarrones ECO Bella Aurora</p> <p>Pollo asado estilo BBQ con lechuga y tomate</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Sopa de estrellitas</p> <p>Ragout de ternera en salsa aromatica con patatas fritas</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Alubias guisadas con chorizo</p> <p>Pechuga de pavo al horno con perejil con lechuga y zanahoria</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Caldero de arroz con magro</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y remolacha</p> <p>Pan / Yogur natural</p>	
13	14	15	16	17	
<p>Crema de hortalizas</p> <p>Salchichas frescas en salsa española con patatas panadera</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ECO</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>F. de merluza gratinada con queso con lechuga y maíz</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Espirales napolitana con aceitunas</p> <p>Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate</p> <p>Pan/Yogur sabor</p>	
20	21	22	23	24	
<p>Sopa de lluvia</p> <p>Guiso de magro a la riojana con lechuga y soja</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Arroz ECO con pollo al curry</p> <p>Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>Garbanzos con tiras de pollo al limon</p> <p>Revuelto de bacon con tomate aliñado</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pollo adobado estilo andaluz con patatas panadera</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Tallarines marinara</p> <p>Rabas rebozadas con lechuga y maíz</p> <p>Pan/Yogur natural</p>	
27	28	29	30		
<p>Judías verdes salteadas con patata y zanahoria</p> <p>Hamburguesa jardinera (B.meat)</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Coditos aglio-olio con york</p> <p>Merluza ajoarriero con patatas dado</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y remolacha</p> <p>Pan / Fruta fresca</p>		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			FESTIVO	Espaguetis con tomate casero y albahaca Cinta de lomo adobada con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	Arroz ECO salteado con setas y huevo Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz Pan / Yogur de soja
6	7	8	9	10	
Macarrones ECO con tomate Pollo asado en su jugo con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca	Crema de calabaza y zanahoria asada Abadejo al horno con guisantes salteados Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con estrellitas Tacos de pollo con tomate con patatas fritas Pan / Fruta fresca	Alubias guisadas con verduras Salmón al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Caldero de arroz con magro Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Yogur de soja	
13	14	15	16	17	
Crema de hortalizas Cinta de lomo con tomate con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos ECO Garbanzos con patata col zanahoria y Pollo Pan / Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate F. de merluza al horno con lechuga y maíz Pan / Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Espirales napolitana con aceitunas Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate Pan/Yogur de soja	
20	21	22	23	24	
Sopa de ave con lluvia Guiso de magro a la riojana con lechuga y soja Pan / Fruta fresca	Arroz ECO con pollo al curry Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas Pan / Fruta fresca	¡VAMOS AL MERCADO! Garbanzos con tiras de pollo al limon Huevos revueltos con tomate aliñado Pan / Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo a la plancha con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Tallarines marinara Merluza al horno con perejil con lechuga y maíz Pan/Yogur de soja	
27	28	29	30		
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo adobada a la jardinera Pan / Fruta fresca	Coditos aglio-olio salteados Merluza ajoarriero con patatas dado Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata col zanahoria y Pollo Pan / Fruta fresca	Arroz a banda Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca		








LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
<p>6 </p> <p>Macarrones s/gluten con tomate</p> <p>Pollo asado en su jugo con lechuga y tomate pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Abadejo al horno con guisantes salteados pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>Sopa de ave fideos s/gluten</p> <p>Ragout de ternera con tomate con patatas fritas pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Espaguetis s/gluten con tomate casero y albahaca Cinta de lomo adobada con lechuga y remolacha pan S/gluten / Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Cinta de lomo con tomate con patatas panadera pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>14 </p> <p>Sopa de ave con fideos s/gluten</p> <p>Garbanzos con patata col zanahoria Pollo y ternera pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>F. de merluza al horno con lechuga y maíz pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Judías Blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz ECO salteado con setas y huevo</p> <p>Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz pan S/gluten / Yogur sabor</p>
<p>20 </p> <p>Sopa de ave con fideo s/gluten</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate con lechuga y soja pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>21 </p> <p>Arroz ECO con pollo al curry</p> <p>Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>22 </p> <p>¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>Garbanzos con tiras de pollo al limon Huevos revueltos con tomate aliñado pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pollo a la plancha con patatas panadera pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis s/gluten marinara</p> <p>Merluza al horno con perejil con lechuga y maíz pan S/gluten/Yogur natural</p>
<p>27</p> <p>Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo adobada a la jardinera pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>28 </p> <p>Macarrones s/gluten aglio-olio</p> <p>Merluza ajoarriero con patatas dado pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>29 </p> <p>Sopa de ave con fideos s/gluten</p> <p>Garbanzos con patata col zanahoria Pollo y ternera pan S/gluten / Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y remolacha pan S/gluten / Fruta fresca</p>	


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	Espaguetis s/huevo con tomate casero y albahaca Cinta de lomo adobada con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	Arroz ECO salteado con setas Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz Pan / Yogur sabor
6	7	8	9	10
Macarrones s/huevo con tomate Pollo asado en su jugo con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca	Crema de calabaza y zanahoria asada Abadejo al horno con guisantes salteados Pan / Fruta fresca	Sopa de ave fideos s/huevo Ragout de ternera con tomate con patatas fritas Pan / Fruta fresca	Alubias guisadas con verduras Salmón al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Caldero de arroz con magro Cinta de lomo al horno con lechuga y remolacha Pan / Yogur natural
13	14	15	16	17
Crema de hortalizas Cinta de lomo con tomate con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos s/huevo Garbanzos con patata col zanahoria Pollo y ternera Pan / Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate F. de merluza al horno con lechuga y maíz Pan / Fruta fresca	Judías Blancas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Espaguetis s/huevo napolitana con aceitunas Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate Pan/Yogur sabor
20	21	22	23	24
Sopa de ave con fideo s/huevo Guiso de magro con salsa de tomate con lechuga y soja Pan / Fruta fresca	Arroz ECO con pollo al curry Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas Pan / Fruta fresca	 Garbanzos con tiras de pollo al limon Filete de ternera a la plancha con tomate aliñado Pan / Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo a la plancha con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Espaguetis s/huevo marinara Merluza al horno con perejil con lechuga y maíz Pan/Yogur natural
27	28	29	30	
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo adobada a la jardinera Pan / Fruta fresca	Macarrones s/huevo aglio-olio Merluza ajoarriero con patatas dado Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos s/huevo Garbanzos con patata col zanahoria Pollo y ternera Pan / Fruta fresca	Arroz a banda Filete de pollo a la plancha con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	Espaguetis con tomate casero y albahaca Hamburguesa plancha (Burguer m) con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	Arroz ECO salteado con setas y huevo Bacalao con muselina de ajo con lechuga y maíz Pan / Yogur sabor
6	7	8	9	10
Macarrones ECO Bella Aurora Pollo asado estilo BBQ con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca	Crema de calabaza y zanahoria asada Abadejo en salsa verde con guisantes Pan / Fruta fresca	Sopa de estrellitas Ragout de ternera en salsa aromatica con patatas fritas Pan / Fruta fresca	Alubias guisadas con chorizo Salmón al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Caldero de arroz con magro Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Yogur natural
13	14	15	16	17
Crema de hortalizas Salchichas frescas en salsa española con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Pan / Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate F. de merluza gratinada con queso con lechuga y maíz Pan / Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Espirales napolitana con aceitunas Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate Pan/Yogur sabor
20	21	22	23	24
Sopa de lluvia Guiso de magro a la riojana con lechuga y soja Pan / Fruta fresca	Arroz ECO con pollo al curry Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas Pan / Fruta fresca	¡VAMOS AL MERCADO! Garbanzos con tiras de pollo al limon Revuelto de bacon con tomate aliñado Pan / Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo adobado estilo andaluz con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Tallarines marinara Rabas rebozadas con lechuga y maíz Pan/Yogur natural
27	28	29	30	
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Hamburguesa jardinera (B.meat) Pan / Fruta fresca	Coditos aglio-olio con york Merluza ajoarriero con patatas dado Pan / Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan / Fruta fresca	Arroz a banda Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			<i>FESTIVO</i>	Espaguetis s/soja con tomate casero y albahaca Cinta de lomo adobada con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	Arroz ECO salteado con setas y huevo Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz Pan / Yogur sabor
6	7	8	8	9	10
Macarrones s/soja con tomate Pollo asado en su jugo con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca	Crema de calabaza y zanahoria asada Abadejo al horno con patatas asadas Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos s/soja Ragout de ternera con tomate con patatas fritas Pan / Fruta fresca		Puré de verduras Salmón al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Caldero de arroz con magro Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Yogur natural
13	14	15	15	16	17
Crema de hortalizas Cinta de lomo con tomate con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos s/soja Patata col zanahoria Pollo y ternera Pan / Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate F. de merluza al horno con lechuga y maíz Pan / Fruta fresca		Acelgas rehogadas con zanahoria Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Macarrones s/soja napolitana con aceitunas Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate Pan/Yogur sabor
20	21	22	22	23	24
Sopa de ave con fideos s/soja Guiso de magro a la riojana con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca	Arroz ECO con pollo al curry Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas Pan / Fruta fresca	¡VAMOS AL MERCADO! Guiso de patata con pollo Huevos revueltos con tomate aliñado Pan / Fruta fresca		Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo a la plancha con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Espaguetis s/soja marinara Merluza al horno con perejil con lechuga y maíz Pan/Yogur natural
27	28	29	29	30	
Acelgas salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo adobada a la jardinera Pan / Fruta fresca	Macarrones s/soja aglio-olio Merluza ajoarriero con patatas dado Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos s/soja Patata col zanahoria Pollo y ternera Pan / Fruta fresca		Arroz a banda Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			FESTIVO	Espaguetis con tomate casero y albahaca Filete de ternera a la plancha con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca	Arroz ECO salteado con setas y huevo Bacalao con muselina de ajo con lechuga y maíz Pan / Yogur sabor
6	7	8	9	10	11
Macarrones ECO Bella Aurora Pollo asado estilo BBQ con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca	Crema de calabaza y zanahoria asada Abadejo en salsa verde con guisantes Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con estrellitas Ragout de ternera en salsa aromática con patatas fritas Pan / Fruta fresca	Alubias guisadas con verduras Salmón al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Caldero de arroz con ternera Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Yogur natural	
13	14	15	16	17	18
Crema de hortalizas Filete de ternera con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos ECO Garbanzos con patata, col pollo y ternera Pan / Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate F. de merluza gratinada con queso con lechuga y maíz Pan / Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca	Espirales napolitana con aceitunas Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate Pan/Yogur sabor	
20	21	22	23	24	25
Sopa de ave con lluvia Guiso de ternera a la riojana con lechuga y soja Pan / Fruta fresca	Arroz ECO con pollo al curry Caballa en salsa de tomate con lechuga y aceitunas Pan / Fruta fresca	¡VAMOS AL MERCADO! Garbanzos con tiras de pollo al limón Huevo revuelto con tomate aliñado Pan / Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo adobado estilo andaluz con patatas panadera Pan / Fruta fresca	Tallarines marinara Rabas rebozadas con lechuga y maíz Pan/Yogur natural	
27	28	29	30		
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de ternera a la plancha con verduras Pan / Fruta fresca	Coditos aglio-olio Merluza ajoarriero con patatas dado Pan / Fruta fresca	Sopa de ave con fideos ECO Garbanzos con patata, col pollo y ternera Pan / Fruta fresca	Arroz a banda Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Espaguetis con tomate casero y albahaca Hamburguesa plancha (Burguer m) con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Arroz ECO salteado con setas y huevo Pechuga de pavo al horno con lechuga y maíz Pan / Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Macarrones ECO Bella Aurora Pollo asado estilo BBQ con lechuga y tomate Pan / Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria asada Pechuga de pavo al horno con guisantes Pan / Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de estrellitas Ragout de ternera en salsa aromatica con patatas fritas Pan / Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Alubias guisadas con chorizo Cinta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Caldero de arroz con magro Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Yogur natural</p>
<p>13</p> <p>Crema de hortalizas Salchichas frescas en salsa española con patatas panadera Pan / Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Pan / Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de ternera a la plancha con lechuga y maíz Pan / Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacin con lechuga y zanahoria Pan / Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Espirales napolitana con aceitunas Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomate Pan/Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>Sopa de lluvia Guiso de magro a la riojana con lechuga y soja Pan / Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz ECO con pollo al curry Pechuga de pavo con tomate con lechuga y aceitunas Pan / Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>¡VAMOS AL MERCADO! Garbanzos con tiras de pollo al limon Revuelto de bacon con tomate aliñado Pan / Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo adobado estilo andaluz con patatas panadera Pan / Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Tallarines marinara Filete de ternera a la plancha con lechuga y maíz Pan/Yogur natural</p>
<p>27</p> <p>Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Hamburguesa jardinera (B.meat) Pan / Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Coditos aglio-olio con york Filete de pollo al ajillo con patatas dado Pan / Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan / Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga y remolacha Pan / Fruta fresca</p>	