

# 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.

### 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                 |

## 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.



### - CEREAL

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



### - LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



## 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.

\* 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.

### SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

### Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

VACACIONES DE VERANO

11

Macarrones **ECO** Bella Aurora

Pollo asado estilo Barbacoa 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

18

Crema de hortalizas

Salchichas frescas en salsa española con puré de patata  
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

25

Sopa de lluvia

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

5

VACACIONES DE VERANO

12

Crema de calabaza y zanahoria asada

Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz  
Pan / Fruta fresca  
Baked pumpkin and carrot cream  
Marinated pollock  
473,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:14,3g - HC:59,7g  
AGS:2,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

19

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

26

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

6

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria  
Pan / Fruta fresca  
Lentils stew  
Spanish omelette  
602,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:19,2g - HC:79,2g  
AGS:3,1g - Azúcares:16,2g - Sal:3,5g

13

Ensaladilla rusa

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

20

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza gratinada c/ queso  
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

27

Garbanzos guisados con calabaza

Revuelto de bacon y bechamel 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

7

Espaguetis c/ tomate casero y albahaca

Hamburguesa plancha (Burguer meat) 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

14

Alubias guisadas con chorizo

Salmón al horno con ajo y perejil  
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

21

Lentejas con chorizo

Tortilla de patata y calabacin  
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

28

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas  
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

3

VACACIONES DE VERANO

8

Arroz **ECO** salteado c/ setas y huevo

Bacalao con muselina de ajo  
Lechuga y maíz  
Pan / Helado.nata y fresa  
Stir-fried organic rice with mushrooms  
Cod with garlic muslin  
781,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:32,7g - HC:91,3g  
AGS:7,1g - Azúcares:22,1g - Sal:2,1g

15

Caldero de arroz c/ tomate y magro

Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha  
Pan / Yogur sabor  
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

22

Ensalada campera

Filete de pollo al ajillo  
Lechuga y tomate  
Pan / Helado.nata y fresa  
Country salad  
Chicken filet with garlic  
697,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:23,9g - HC:83,8g AGS:6,4g - Azúcares:24,0g - Sal:2,0g

29

Ensalada de pasta (lacitos-york-zanahoria-maiz dulce-tomate)

Rabas rebozadas con Lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
Pasta salad  
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

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | 3  |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   |   |  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  |
| 4  | 5   | 6   | 7  | 8  |
|  |   | Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca                        | Espaguetis c/ tomate casero y albahaca<br>Hamburguesa plancha (Burguer meat) con Lechuga y remolacha<br>Pan / Fruta fresca | Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo<br><br>Bacalao con muselina de ajo<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Helado.nata y fresa |
|                                 |   |   |  |  |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15   |
| Macarrones <b>ECO</b> Bella Aurora<br><br>Pollo asado estilo Barbacoa con lechuga y tomate<br>Pan / Fruta fresca | Crema de calabaza y zanahoria asada<br><br>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca | Ensaladilla rusa<br><br>Ragout de ternera en salsa aromatica con Patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca         | Alubias guisadas con chorizo<br><br>Pavo a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca                         | Caldero de arroz c/ tomate y magro<br><br>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha<br>Pan / Yogur sabor                |
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Crema de hortalizas<br><br>Salchichas frescas en salsa española con puré de patata<br>Pan / Fruta fresca         |                         | Arroz con salsa de tomate<br><br>Filete de merluza gratinada c/ queso<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca | Lentejas con chorizo<br><br>Tortilla de patata y calabacin<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca                    | Ensalada campera<br><br>Filete de pollo al ajillo<br>Lechuga y tomate<br>Pan / Helado.nata y fresa                           |
| 25   | 26  | 27  | 28   | 29   |
| Sopa de lluvia<br><br>Guiso de magro a la riojana con Lechuga y soja<br>Pan / Fruta fresca                       |                        | Garbanzos guisados con calabaza<br><br>Revuelto de bacon y bechamel con Tomate aliñado<br>Pan / Fruta fresca  | Brócoli salteado con ajo y cebolla<br><br>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca         | Ensalada de pasta (lacitos-york-zanahoria-maiz dulce-tomate)<br>Merluza con cebolla<br>Lechuga y maíz<br>Pan/Yogur sabor     |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | 3  |
|  |   |  |   | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>           | <p>Espaguetis c/ tomate casero y albahaca</p> <p>Pollo al horno con Lechuga y remolacha<br/>Pan / Fruta fresca</p>            | <p>Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo</p> <p>Bacalao con muselina de ajo<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan /Yogur de soja</p>                   |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15   |
| <p>Macarrones <b>ECO</b> con salsa de tomate<br/>Pollo asado con lechuga y tomate<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br/>Pan / Fruta fresca</p>           | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Ragout de ternera con Patatas fritas<br/>Pan / Fruta fresca</p>                   | <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Caldero de arroz c/ tomate y magro</p> <p>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha<br/>Pan /Yogur de soja</p>                           |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22   |
| <p>Crema de hortalizas</p> <p>Cinta de lomo al horno con puré de patata casero<br/>Pan / Fruta fresca</p>    | <p>Sopa de cocido con fideos <b>ECO</b></p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br/>Pan / Fruta fresca</p>        | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacin<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>   | <p>Ensalada campera</p> <p>Filete de pollo al ajillo<br/>Lechuga y tomate<br/>Pan /Yogur de soja</p>   |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29   |
| <p>Sopa de lluvia</p> <p>Magro de cerdo en salsa zanahoria<br/>Lechuga y soja<br/>Pan / Fruta fresca</p>     | <p>Arroz <b>ECO</b> con pollo al curry</p> <p>Caballa en salsa de tomate con Lechuga y aceitunas<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Revuelto de bacon con Tomate aliñado<br/>Pan / Fruta fresca</p>    | <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br/>Pan / Fruta fresca</p>    | <p>Ensalada de pasta con verduras (lacitos-zanahoria-maiz dulce-tomate)</p> <p>Merluza con cebolla<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan /Yogur de soja</p> |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   |   |   |  | 3   |
|   |   |   |  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   |
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8   |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca              | Espaguetis c/ tomate casero y albahaca<br><br>Pollo al horno con Lechuga y remolacha<br>Pan / Fruta fresca           | Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo<br><br>Bacalao con muselina de ajo<br>Lechuga y maíz<br>Pan /Yogur de soja               |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15  |
| Macarrones <b>ECO</b> con salsa de tomate<br>Pollo asado con lechuga y tomate<br>Pan / Fruta fresca     | Crema de calabaza y zanahoria asada<br><br>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca           | Ensaladilla rusa<br><br>Filete de cerdo al horno con Patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca           | Alubias estofadas con verduras<br><br>Salmón al horno con ajo y perejil<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca | Caldero de arroz c/ tomate y magro<br><br>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha<br>Pan /Yogur de soja                      |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22  |
| Crema de hortalizas<br><br>Cinta de lomo al horno con puré de patata casero<br>Pan / Fruta fresca       | Sopa de ave con fideos <b>ECO</b><br><br>Garbanzos con patata, col y pollo<br>Pan / Fruta fresca                    | Arroz con salsa de tomate<br><br>Filete de merluza al horno<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca | Lentejas estofadas con verduras<br><br>Tortilla de patata y calabacin<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca   | Ensalada campera<br><br>Filete de pollo al ajillo<br>Lechuga y tomate<br>Pan /Yogur de soja   |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29  |
| Sopa de ave con lluvia<br><br>Magro de cerdo en salsa zanahoria<br>Lechuga y soja<br>Pan / Fruta fresca | Arroz <b>ECO</b> con pollo al curry<br><br>Caballa en salsa de tomate con Lechuga y aceitunas<br>Pan / Fruta fresca | Garbanzos guisados con calabaza<br><br>Revuelto de bacon con Tomate aliñado<br>Pan / Fruta fresca   | Brócoli salteado con ajo y cebolla<br><br>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca   | Ensalada de pasta con verduras (lacitos-zanahoria-maiz dulce-tomate)<br>Merluza con cebolla<br>Lechuga y maíz<br>Pan /Yogur de soja |




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | 3  |
|  |   |  |   | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>                                 | <p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Pollo al horno con Lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p> | <p> Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo</p> <p>Bacalao con muselina de ajo</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten / Helado.nata y fresa</p>             |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15   |
| <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Pollo asado con lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>        | <p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Abadejo al horno con Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>  | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Ragout de ternera con Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>   | <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>        | <p>Caldero de arroz c/ tomate y magro</p> <p>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten / Yogur sabor</p>  |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22   |
| <p>Crema de hortalizas</p> <p>Cinta de lomo al horno con puré de patata</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>                     | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>  | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con Patatas fritas</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p> | <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y calabacin</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>                   | <p>Ensalada campera</p> <p>Filete de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten / Helado.nata y fresa</p>   |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29   |
| <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Magro de cerdo en salsa zanahoria</p> <p>Lechuga y soja</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p> | <p> Arroz <b>ECO</b> con pollo al curry</p> <p>Caballa en salsa de tomate con Lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p> | <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Revuelto de bacon con Tomate aliñado</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>                          | <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Fil. Pollo al horno con patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten / Fruta fresca</p>                          | <p> Ens. Pasta s/gluten con verduras (lacitos-zanahoria-maiz dulce-tomate)</p> <p>Merluza con cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten/Yogur sabor</p> |


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | 3  |
|  |   |  |   | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de cerdo al horno<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>         | <p>Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casero y albahaca<br/>Pollo al horno<br/>con Lechuga y remolacha<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p> Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas</p> <p>Bacalao a la plancha<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan / Helado.nata y fresa</p> |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15   |
| <p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br/>Pollo asado con lechuga y tomate<br/>Pan / Fruta fresca</p>  | <p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br/>Pan / Fruta fresca</p>   | <p>Ensaladilla hervida</p> <p>Ragout de ternera con Patatas fritas<br/>Pan / Fruta fresca</p>                    | <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>           | <p>Caldero de arroz c/ tomate y magro</p> <p>Pavo a la plancha con lechuga y remolacha<br/>Pan / Yogur sabor</p>   |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22   |
| <p>Crema de hortalizas</p> <p>Cinta de lomo al horno con puré de patata<br/>Pan / Fruta fresca</p>           | <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br/>Pan / Fruta fresca</p>   | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan / Fruta fresca</p>     | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Ternera encebollada<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>                        | <p>Ensalada campera</p> <p>Filete de pollo al ajillo<br/>Lechuga y tomate<br/>Pan / Helado.nata y fresa</p>  |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29   |
| <p>Sopa de fideos sin huevo</p> <p>Magro de cerdo a la riojana<br/>Lechuga y soja<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p> Arroz <b>ECO</b> con pollo al curry</p> <p>Caballa en salsa de tomate con Lechuga y aceitunas<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno<br/>Tomate aliñado<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br/>Pan / Fruta fresca</p>              | <p>Ens. Pasta s/huevo con verduras (lacitos-zanahoria-maiz dulce-tomate)</p> <p>Merluza con cebolla<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan/Yogur sabor</p>   |





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  |  | 3   |
|  |   |  |  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   |
| 4  | 5   | 6  | 7  | 8   |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>           | <p>Espaguetis c/ tomate casero y albahaca</p> <p>Pollo al horno con Lechuga y remolacha<br/>Pan / Fruta fresca</p>         | <p> Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo</p> <p>Bacalao con muselina de ajo<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan/Yogur sabor</p> |
| 11   | 12  | 13   | 14   | 15  |
| <p> Macarrones <b>ECO</b> con salsa de tomate<br/>Pollo asado con lechuga y tomate<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br/>Pan / Fruta fresca</p>   | <p>Champiñones salteados con cebolla<br/>Ragout de ternera con Patatas fritas<br/>Pan / Fruta fresca</p>     | <p>Pisto de verduras</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>           | <p>Caldero de arroz c/ tomate y magro</p> <p>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha<br/>Pan / Yogur sabor</p>   |
| 18   | 19  | 20   | 21   | 22  |
| <p>Crema de hortalizas</p> <p>Cinta de lomo al horno con puré de patata casero<br/>Pan / Fruta fresca</p>  | <p> Sopa de cocido con fideos <b>ECO</b></p> <p>Ternera hervida con zanahoria cocida<br/>Pan / Fruta fresca</p>               | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y calabacin<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Pan / Fruta fresca</p>         | <p>Ensalada campera</p> <p>Filete de pollo al ajillo<br/>Lechuga y tomate<br/>Pan/Yogur sabor</p>   |
| 25   | 26  | 27   | 28   | 29  |
| <p>Sopa de lluvia</p> <p>Magro de cerdo en salsa zanahoria con ensalada de lechuga<br/>Pan / Fruta fresca</p>  | <p> Arroz <b>ECO</b> con pollo al curry</p> <p>Caballa en salsa de tomate con Lechuga y aceitunas<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza</p> <p>Revuelto de huevo con Tomate aliñado<br/>Pan / Fruta fresca</p>                  | <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br/>Pan / Fruta fresca</p> | <p>Ensalada de pasta con verduras (lacitos-zanahoria-maíz dulce-tomate)</p> <p>Merluza con cebolla<br/>Lechuga y maíz<br/>Pan/Yogur sabor</p>   |






LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | 3  |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   |   |  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  |
| 4  | 5   | 6   | 7  | 8  |
|  |   | Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca                    | Espaguetis c/ tomate casero y albahaca<br>Hamburguesa plancha (Burguer meat) con Lechuga y remolacha<br>Pan / Fruta fresca | Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo<br>Bacalao con muselina de ajo<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Helado.nata y fresa |
|                             |   |   |  |  |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15   |
| Macarrones <b>ECO</b> Bella Aurora<br>Pollo asado estilo Barbacoa con lechuga y tomate<br>Pan / Fruta fresca | Crema de calabaza y zanahoria asada<br>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca | Ensaladilla rusa<br>Ragout de ternera en salsa aromatica con Patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca         | Alubias guisadas con chorizo<br>Salmón al horno con ajo y perejil<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca             | Caldero de arroz c/ tomate y magro<br>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha<br>Pan / Yogur sabor                |
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Crema de hortalizas<br>Salchichas frescas en salsa española con puré de patata<br>Pan / Fruta fresca         |                     | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza gratinada c/ queso<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca | Lentejas con chorizo<br>Tortilla de patata y calabacin<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca                        | Ensalada campera<br>Filete de pollo al ajillo<br>Lechuga y tomate<br>Pan / Helado.nata y fresa                           |
| 25   | 26  | 27  | 28   | 29   |
| Sopa de lluvia<br>Guiso de magro a la riojana con Lechuga y soja<br>Pan / Fruta fresca                       |                    | Garbanzos guisados con calabaza<br>Revuelto de bacon y bechamel con Tomate aliñado<br>Pan / Fruta fresca  | Brócoli salteado con ajo y cebolla<br>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca             | Ensalada de pasta (lacitos-york-zanahoria-maiz dulce-tomate)<br>Rabas rebozadas con Lechuga y maíz<br>Pan/Yogur sabor    |





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|   |  |   |  | 3   |
|   |  |   |  | <b>VACACIONES DE VERANO</b>   |
| 4   | 5  | 6   | 7  | 8   |
| <b>VACACIONES DE VERANO</b>   | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata con Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca           | Espaguetis c/ tomate casero y albahaca<br><br>Pollo al horno con Lechuga y remolacha<br>Pan / Fruta fresca           | <br>Arroz <b>ECO</b> salteado c/ setas y huevo<br><br>Bacalao con muselina de ajo<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Helado.nata y fresa |
| 11  | 12   | 13  | 14   | 15  |
| <br>Macarrones <b>ECO</b> Bella Aurora<br><br>Pollo asado estilo Barbacoa con lechuga y tomate<br>Pan / Fruta fresca | Crema de calabaza y zanahoria asada<br><br>Abadejo a la andaluza con Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca  | Ensaladilla rusa<br><br>Ragout de ternera en salsa aromatica con Patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca         | Alubias estofadas con verduras<br><br>Salmón al horno con ajo y perejil<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca | Caldero de arroz c/ tomate y verduras<br><br>Tortilla a la francesa con lechuga y remolacha<br>Pan / Yogur sabor  |
| 18  | 19   | 20  | 21   | 22  |
| Crema de hortalizas<br><br>Revuelto de huevo con patatas<br>Pan / Fruta fresca  | <br>Sopa de ave con fideos <b>ECO</b><br><br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan / Fruta fresca            | Arroz con salsa de tomate<br><br>Filete de merluza gratinada c/ queso<br>Lechuga y maíz<br>Pan / Fruta fresca | Lentejas estofadas con verduras<br><br>Tortilla de patata y calabacin<br>Lechuga y zanahoria<br>Pan / Fruta fresca   | Ensalada campera<br><br>Filete de pollo al ajillo<br>Lechuga y tomate<br>Pan / Helado.nata y fresa  |
| 25  | 26   | 27  | 28   | 29  |
| Sopa de ave con lluvia<br><br>Pavo a la plancha con Lechuga y soja<br>Pan / Fruta fresca  | <br>Arroz <b>ECO</b> con pollo al curry<br><br>Caballa en salsa de tomate con Lechuga y aceitunas<br>Pan / Fruta fresca | Garbanzos guisados con calabaza<br><br>Revuelto de huevo con Tomate aliñado<br>Pan / Fruta fresca             | Brócoli salteado con ajo y cebolla<br><br>Pollo adobado al estilo andaluz con patatas fritas<br>Pan / Fruta fresca   | Ensalada de pasta con verduras (lacitos-zanahoria-maíz dulce-tomate)<br>Rabas rebozadas con Lechuga y maíz<br>Pan/Yogur sabor   |