

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunión 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, yogur natural, queso, etc.



calcio

proteínas

Media mañana

Desayuno en casa



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

	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras San Jacobo Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17.7g - Sal:2.2g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20.7g - Sal:1.4g	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16.7g - Sal:2.0g
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 623,2Kcal - Prot:15,4g - Lip:10,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:7.1g - Sal:3.4g	Patatas en salsa verde Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 730,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:30,3g - HC:80,1g AGS:2,7g - Azúcares:19.8g - Sal:7.1g	Tallarines boloñesa Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 633,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:22,2g - HC:64,2g AGS:3,4g - Azúcares:7.1g - Sal:1.9g	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 623,2Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,3g - HC:80,1g AGS:4,4g - Azúcares:7.7g - Sal:7.4g	Arroz tres delicias Bacalao al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 741,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,9g - HC:102,0g AGS:3,1g - Azúcares:7.4g - Sal:7.3g
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g	Espirales al pomodoro Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Pan blanco/Pan integral y Natillas 695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g	Judías verdes al ajillo Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g	JORNADA CHINA Arroz tres delicias Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Huevos moll Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,4g - Azúcares:23.3g - Sal:1.3g	Garbanzos estofados con chorizo Merluza en salsa americana Guisantes salteados Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:5,7g - Azúcares:20.7g - Sal:2.3g	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Patatas al vapor Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,0g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20.4g - Sal:1.9g	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21.1g - Sal:2.6g	Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31.3g - Sal:7.8g
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Lacón a la gallega Patata cocida Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -	Menestra de verduras salteada Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -		

LUNES

MARTES

Sin gluten
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

	<p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Abadejo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">7</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>Patatas en salsa verde</p> <p>Estofado de ternera con salsa estrogonoff</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Bacalao al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">14</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Espirales sin gluten al pomodoro con albahaca</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Natillas</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">21</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Guisantes al vapor</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Sopa de pescado con pasta sin gluten</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Huevos duros</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Magro al ajillo</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al curry</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>		

LUNES

MARTES

Sin lactosa
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin lactosa MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas en salsa verde Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espirales al pomodoro con albahaca Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Judías verdes al ajillo Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos con verduras Merluza en salsa de tomate Guisantes al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro al ajillo Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja		

LUNES

MARTES

Sin PLV
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin PLV MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas en salsa verde Filete de merluza al horno Arroz pilaf Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espirales al pomodoro con albahaca Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos con verduras Merluza en salsa de tomate Guisantes al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro al ajillo Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja		

LUNES

MARTES

Sin huevo
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin huevo MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas en salsa verde Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espirales al pomodoro con albahaca Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Natillas	Judías verdes al ajillo Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos con verduras Merluza en salsa de tomate Guisantes al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro al ajillo Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor		

LUNES

MARTES

**Sin frutos secos
MIÉRCOLES**

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

FESTIVO

Macarrones con verduras
San jacob
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz integral con salsa de tomate
Abadejo a la bilbaína
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Patatas en salsa verde
Estofado de ternera con salsa estrogonoff
Arroz pilaf
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Tallarines boloñesa
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Bacalao al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Lentejas con zanahoria
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Espirales al pomodoro con albahaca
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan blanco / Pan integral y Natillas

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Pollo al limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Garbanzos estofados con chorizo
Merluza en salsa americana
Guisantes al vapor
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Sopa de pescado con estrellitas
Estofado de pollo
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Lacón a la gallega
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Arroz salteado
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras San jacob Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas en salsa verde Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines boloñesa Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz tres delicias Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espirales al pomodoro con albahaca Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Natillas	Judías verdes al ajillo Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz tres delicias Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos estofados con chorizo Merluza en salsa de tomate Guisantes al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Lacón a la gallega Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur natural		

LUNES

MARTES

Hipocalórica
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA
VIERNES

LUNES	MARTES	Hipocalórica MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca	Patatas en salsa verde Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Tallarines con tomate Filete de merluza al horno Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Espirales al pomodoro con albahaca Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	Judías verdes al ajillo Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Garbanzos con verduras Merluza en salsa de tomate Guisantes al vapor Pan y Fruta fresca	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro al ajillo Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat		

LUNES

MARTES

Sin salmón
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin salmón MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras San jacob Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas en salsa verde Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines boloñesa Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz tres delicias Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espirales al pomodoro con albahaca Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Natillas	Judías verdes al ajillo Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz tres delicias Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos estofados con chorizo Merluza en salsa americana Guisantes al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Lacón a la gallega Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

FESTIVO

Macarrones con verduras
San jacob
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz integral con salsa de tomate
Abadejo a la bilbaína
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Patatas en salsa verde
Estofado de ternera con salsa estrogonoff
Arroz pilaf
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Tallarines boloñesa
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Coliflor salteada
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Bacalao al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Lentejas con zanahoria
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Espirales al pomodoro con albahaca
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan blanco / Pan integral y Natillas

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Pollo al limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Paella de verduritas
Huevos moll
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Garbanzos estofados con chorizo
Merluza en salsa americana
Guisantes al vapor
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Sopa de pescado con estrellitas
Estofado de pollo
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos
Lacón a la gallega
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones con verduras San jacob Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
7	8	9	10	11
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Patatas en salsa verde Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Tallarines boloñesa Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Arroz tres delicias Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Espirales al pomodoro con albahaca Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Natillas	Judías verdes al ajillo Albóndigas a la jardinera Patatas fritas in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Arroz tres delicias Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Huevos moll Ensalada de lechuga y maíz in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Garbanzos estofados con chorizo Merluza en salsa americana Guisantes al vapor in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y brotes de soja in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Lacón a la gallega in blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur natural		

LUNES

MARTES

JUEVES

	1	2	3	4
	FESTIVO	Macarrones cocidos en blanco Merluza al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Garbanzos cocidos con patata hervida Pollo y ternera hervido Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz cocido en blanco Abadejo al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*
7	8	9	10	11
Crema de puerro (puerro, patata, aceite) Tortilla francesa casera Pan blanco Frutas variadas frescas*	Patatas cocidas con huevo cocido (aceite) Ternera al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Tallarines en blanco cocidos Merluza al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Contramuslo de pollo al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz en blanco cocido Bacalao al horno o a la plancha Maíz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*
14	15	16	17	18
Crema de puerro (puerro, patata, aceite) Caballa en aceite Pan blanco Frutas variadas frescas*	Espirales cocidos en blanco Revuelto de huevo Pan blanco Frutas variadas frescas*	Garbanzos cocidos con patata hervida Pollo y ternera hervido Pan blanco Frutas variadas frescas*	Acelgas rehogadas (acelgas, aceite) Filete de ternera al horno o a la plancha Patatas cocidas Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz cocido con champiñones al horno Pollo al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*
21	22	23	24	25
Arroz cocido en blanco Tortilla francesa Maíz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Garbanzos cocidos con patata hervida Merluza al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Pollo al horno Patata cocida Pan blanco Frutas variadas frescas*	Macarrones cocidos en blanco Cinta de lomo al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Crema de acelga (acelga, patata, aceite) Limanda al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*
28	29	30		
Arroz cocido en blanco Huevos cocidos Maíz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Champiñones al horno con jamón serrano Magra al horno Patatas cocidas Pan blanco Frutas variadas frescas*	Cous cous en blanco Pollo al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*		