

# 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, yogurt 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

				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas - Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 659,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,7g - HC:52,3g AGS:13,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,5g	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas al vapor 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 milanesa Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Helado sabores 601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g
<b>11</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema parmentiere Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g		Arroz tres delicias Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g AGS:8,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g	Ensaladilla rusa Caballa al horno con pisto Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 773,2Kcal - Prot:39,5g - Lip:34,5g - HC:71,5g AGS:12,0g - Azúcares:23,8g - Sal:2,8g
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 634,8Kcal - Prot:34,3g - Lip:23,8g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g	Arroz salteado con champiñones y pavo Revuelto de queso Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 42,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:105,3g AGS:4,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g	Crema de verduras y hortalizas Lasaña de carne con bechamel - Pan blanco/Pan integral y Helado sabores 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Salmorejo casero Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 659,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g	Lentejas con calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 697,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,2g - HC:78,2g AGS:3,1g - Azúcares:18,4g - Sal:3,5g
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 789,1Kcal - Prot:34,3g - Lip:37,3g - HC:117,9g AGS:1,4g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g	Alubias pintas con arroz Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 616,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:20,8g - HC:117,9g AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Patatas panadera al horno Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 649,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:117,9g AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g	Coditos al pesto Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 698,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,8g - HC:79,1g AGS:1,8g - Azúcares:19,6g - Sal:7,7g	Arroz con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:6,4g - Azúcares:25,7g - Sal:4,4g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis sin gluten aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Gazpacho (sin gluten)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<b>FESTIVO</b>	<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>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Caballa al horno con pisto</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Salmorejo (sin gluten)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y tomate  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema parmentiere Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	<b>FESTIVO</b>	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensaladilla rusa Caballa al horno con pisto  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Salmorejo casero Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Sopa de ave con fideos Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Puré de patata  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Coditos aglio-olio Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria  Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga y maíz  Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín salteado Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema parmentiere Filete de cerdo a la plancha Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	<b>FESTIVO</b>	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensaladilla rusa Caballa al horno con pisto Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Salmorejo casero Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresca a la plancha Puré de patata Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Coditos aglio-olio Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema parmentiere Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	<b>FESTIVO</b> P	Arroz salteado con champiñones Pollo al limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Garbanzos salteados con jamón serrano Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Caballa al horno con pisto Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Salmorejo (sin huevo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Coditos aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<b>FESTIVO</b>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Caballa al horno con pisto</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Lasaña de carne</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Limanda a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto (sin piñones)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado sabores</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<b>FESTIVO</b>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Caballa al horno con pisto</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Natillas</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado sabores</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Limanda a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<b>FESTIVO</b>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Caballa al horno con pisto</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>	<p>Coditos aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado sabores</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<b>FESTIVO</b>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Caballa al horno con pisto</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado sabores</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Limanda a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b>
				VACACIONES DE VERANO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado sabores</p>
<b>11</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>		<p>Arroz tres delicias</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Caballa al horno con pisto</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Lasaña de carne</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado sabores</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Limanda a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE VERANO

4

5

6

7

8

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Espaguetis aglio-olio  
Albóndigas con verduritas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Gazpacho con picatostes  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Arroz a la milanese  
Merluza a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

11

12

13

14

15

**FESTIVO**

Crema parmentiere  
Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias  
Pan 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

Garbanzos salteados con jamón serrano  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Ensaladilla rusa  
Caballa al horno con pisto  
Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

18

19

20

21

22

Judías verdes a la portuguesa  
Lomo de cerdo a la española  
Patatas fritas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Arroz salteado con champiñones y pavo  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Crema de verduras y hortalizas  
Lasaña de carne  
Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

Salmorejo casero  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Lentejas con calabaza  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

25

26

27

28

29

Sopa de picadillo  
Hamburguesa a la plancha  
Puré de patata  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Alubias pintas con arroz  
Gallo San Pedro al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patata panadera al horno  
Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

Coditos al pesto (sin piñones)  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

Arroz con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>0</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p>0</p> <p>0</p>
<p>0</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p>0</p> <p>0</p>	<p>0</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p>0</p> <p>0</p>	<p>Espaguetis en blanco</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>Alcachofas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza al horno</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>
<p>11</p> <p>Crema de puerro (patata, puerro, aceite)</p> <p>Cerdo al horno o a la plancha</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos con patata hervida</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>15</p> <p>Patatas cocidas con huevo cocido (aceite)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>
<p>18</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>19</p> <p>Arroz cocido con champiñones al horno</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>20</p> <p>Crema de acelga (acelga, patata, aceite)</p> <p>Macarrones cocidos en blanco</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>21</p> <p>Acelgas rehogadas (acelgas, aceite)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>22</p> <p>Alcachofas</p> <p>Limanda al horno</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>
<p>25</p> <p>Patatas aliñadas con huevo cocido (aceite)</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno o a la plancha</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>26</p> <p>Champiñones al horno con jamón serrano</p> <p>Gallo al horno o a la plancha</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>27</p> <p>Crema de acelga y puerro (acelga, puerro, patata, aceite)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con oregano, tomillo y pimienta</p> <p>Patatas panadera al horno (solo aceite)</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Coditos cocidos en blanco</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>0</p> <p>Pan blanco</p> <p>Frutas variadas frescas*</p>	<p>29</p> <p>Arroz cocido en blanco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Maíz al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur natural</p>