

# 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\*.

Media mañana



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.

**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.

- 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

Desayuno en casa

ring ring

\* 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

BASAL  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		FESTIVO	Menestra de verduras salteada Jamonicitos de pollo al curry Cous cous  Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -	Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha  Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Lentejas con bacon Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -	Arroz con champiñones Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -	Sopa de fideos Albóndigas con salsa de tomate Patatas al vapor Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -	Lazos con bechamel Gallo San Pedro en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22.4g - Sal:1.6g	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21.2g - Sal:1.5g	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo - Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 624,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20.7g - Sal:1.4g	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17.8g - Sal:2.1g	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco/Pan integral y Flan de vainilla 651,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,3g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20.3g - Sal:2.1g
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 569,1Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21.8g - Sal:2.8g	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19.6g - Sal:2.4g	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:85,3g AGS:8,0g - Azúcares:18.3g - Sal:2.7g	Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20.3g - Sal:3.6g	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas panadera al horno Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:23,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24.5g - Sal:2.4g
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Guisantes salteados Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 781,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:33,7g - HC:89,3g AGS:1,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g	Lentejas con patatas Huevos bella aurora Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g	Brócoli salteado con bacón Croquetas de jamón Patatas dado Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 659,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,7g - HC:82,2g AGS:13,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,5g	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	

LUNES

MARTES

Sin gluten  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin gluten MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		1 FESTIVO	2 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Arroz salteado Pan sin gluten y Fruta fresca	3 Espaguetis sin gluten con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur sabor
6 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	7 Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca	8 Sopa de ave con fideos sin gluten Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor	9 Macarrones sin gluten con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Yogur sabor
13 Pisto de verduras Magro de cerdo en salsa Pan sin gluten y Fruta fresca	14 Crema de coliflor Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	15 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	16 Coditos sin gluten con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Paella de verduritas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Flan de vainilla
20 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	21 Espaguetis sin gluten con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	22 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y Yogur sabor	23 Arroz salteado con champiñones Jurel al horno con pisto de verduras Pan sin gluten y Fruta fresca	24 Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan sin gluten y Yogur sabor
27 Espaguetis sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Guisantes salteados Pan sin gluten y Fruta fresca	28 Sopa de ave con arroz Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	29 Brócoli salteado con bacón Pollo al horno con tomate y cebolla Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor	30 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
6	7	8	9	10
Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
13	14	15	16	17
Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Coditos con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
20	21	22	23	24
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Arroz salteado con champiñones Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
27	28	29	30	
Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Brócoli salteado con bacón Pollo al horno con tomate y cebolla Patatas dado 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	

LUNES

MARTES

Sin PLV  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin PLV MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		1 FESTIVO	2 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	3 Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
6 Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	7 Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	8 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	9 Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
13 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	14 Crema de coliflor Filete de merluza al horno Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	15 Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	16 Coditos con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
20 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	21 Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	22 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	23 Arroz salteado con champiñones Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
27 Espaguetis aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	28 Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	29 Brócoli salteado con bacón Pollo al horno con tomate y cebolla Patatas dado Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	30 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	

LUNES

MARTES

Sin huevo  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin huevo MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		1 FESTIVO	2 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	3 Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
6 Lentejas con bacon Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	7 Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	8 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	9 Lazos con bechamel Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
13 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	14 Crema de coliflor Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	15 Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	16 Coditos con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Paella de verduritas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla
20 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	21 Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	22 Alubias con verduras Pechuga de pavo al horno Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	23 Arroz salteado con champiñones Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
27 Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	28 Lentejas con patatas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	29 Brócoli salteado con bacón Pollo al horno con tomate y cebolla Patatas dado Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	30 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	

LUNES

MARTES

Sin frutos secos  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	3 Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
6 Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	7 Arroz con champiñones Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	8 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	9 Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
13 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	14 Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	15 Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	16 Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla
20 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	21 Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	22 Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	23 Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
27 Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	28 Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	29 Brócoli salteado con bacón Croquetas de jamón Patatas dado Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	30 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	

LUNES	MARTES	Sin marisco MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		FESTIVO	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con champiñones Empanadillas de atún Champiñones salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Lazos con bechamel Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con patatas Huevos bella aurora Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Brócoli salteado con bacón Croquetas de jamón Patatas dado 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	

LUNES

MARTES

Hipocalórica  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Hipocalórica MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		1 FESTIVO	2 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	3 Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
6 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	7 Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	8 Sopa de fideos Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	9 Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
13 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	14 Crema de coliflor Filete de ternera a la plancha Patatas risoladas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	15 Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	16 Coditos con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Paella mixta Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
20 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	21 Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	22 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	23 Arroz salteado con champiñones Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresco a la plancha Patata panadera al horno n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat
27 Espaguetis aglio-olio Cinta de lomo fresco a la plancha Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	28 Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	29 Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo al horno con tomate y cebolla Ensalada de tomate n blanco / Pan integral y Yogur desnatado sat	30 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	

LUNES

MARTES

Sin salmón  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Sin salmón MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		FESTIVO	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con champiñones Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Brócoli salteado con bacón Croquetas de jamón Patatas dado 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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	3 Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
6 Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	7 Arroz con champiñones Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	8 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	9 Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
13 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	14 Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	15 Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	16 Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla
20 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	21 Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	22 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	23 Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
27 Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	28 Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	29 Brócoli salteado con bacón Croquetas de jamón Patatas dado Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	30 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
<p>6</p> <p>Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>7</p> <p>Arroz con champiñones Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>
<p>13</p> <p>Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>14</p> <p>Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbaoco Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>8</p> <p>Sopa de fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>	<p>9</p> <p>Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>10</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>
<p>20</p> <p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>21</p> <p>Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>	<p>16</p> <p>Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>17</p> <p>Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla</p>
<p>27</p> <p>Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con patatas Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>22</p> <p>Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Arroz tres delicias Jurel al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>
		<p>29</p> <p>Brócoli salteado con bacón Croquetas de jamón Patatas dado Pan blanco / Pan integral y Yogur natural</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti</p>	

LUNES

MARTES

Multialergia  
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

LUNES	MARTES	Multialergia MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		FESTIVO	Cous cous en blanco Pollo al horno 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Espaguetis cocidos en banco Merluza al horno o a la plancha 0 Pan blanco Yogur natural
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Patatas herviads aliñadas (aceite, sal) Tortilla francesa casera 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz hervido con champiñones Merluza al horno o a la plancha 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas cocidas Pan blanco Yogur natural	Lazos en blanco Gallo al horno o a la plancha 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Crema de acelgas y puerro (acelga, puerro, patata y aceite) Contramuslo de pollo al horno (aceite, sal) Maíz al horno Pan blanco Yogur natural
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Acelgas rehogadas (acelgas, aceite) Magro de cerdo al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Crema de puerro (puerro, patata, aceite) Filete de ternera al horno o a la plancha Patatas al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Garbanzos cocidos con patata hervida Pollo y ternera hervido Pan blanco Yogur natural	Coditos en blanco salteados Revuelto de huevo 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz cocido con champiñones al horno Merluza al horno o a la plancha 0 Pan blanco Yogur natural
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Patatas cocidas con huevo cocido (aceite) Merluza al horno o a la plancha Maiz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Tallarines en blanco salteados Pollo al horno 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Tortilla francesa casera 0 Pan blanco Yogur natural	Arroz en blanco Jurel al horno 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Crema de puerro (puerro, patata, aceite) Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas cocidas Pan blanco Yogur natural
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Espaguetis en blanco Cinta de lomo al horno o a la plancha 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Huevos cocidos 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Cous Cous en blanco Pollo al horno 0 Pan blanco Yogur natural	Garbanzos cocidos con patata hervida Pollo y ternera hervido Pan blanco Frutas variadas frescas*	