serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

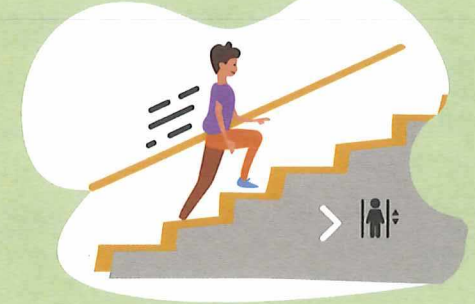
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · aeda · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

BASAL

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos a la napolitana Escalope de cerdo empanado Lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g	**5** Sopa de cocido con fideos Cocido completo – Pan blanco y Yogur sabor 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g	**6** Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón en salsa de naranja Lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	**7** Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan blanco y Yogur sabor 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g	**8** Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y aceitunas Pan blanco y Fruta fresca 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Cous cous Pan blanco y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	**12** Garbanzos estofados con verduras Merluza al gratén Lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g	**13** Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan blanco y Yogur sabor 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g	**15** Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g
18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	**19** Macarrones bella aurora Merluza a la bilbaína Lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor 617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g	**20** Sopa de cocido con fideos Cocido completo – Pan blanco y Fruta fresca 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g	**21** Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco/ Bread y Yogur sabor 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindón Patatas dado Pan blanco y Fruta fresca 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao rebozado Lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan blanco y Yogur sabor 758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g	**27** Alubias con chorizo Tortilla francesa Lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g	**28** Judías verdes con patata Lomo adobado al horno Lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor 695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g	**29** Lazos al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan blanco y Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin gluten

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Macarrones sin gluten a la napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor	**8** Pisto de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Filete de cerdo en salsa Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	**13** Espirales sin gluten salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca
18 Acelgas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**19** Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera Patatas dado Pan sin gluten y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor	**27** Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur sabor	**29** Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024 | **Sin PLV** | **VILLAEUROPA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur de soja	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan y Yogur de soja	**8** Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Cous cous Pan y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja	**13** Espirales salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan y Yogur de soja	**15** Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca
18 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**19** Macarrones napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja	**20** Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur de soja	**22** Crema de calabacín Filete de merluza al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Yogur de soja	**27** Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur de soja	**29** Lazos aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin huevo

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan y Yogur sabor	**8** Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Cous cous Pan y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**13** Espirales salteados con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca
18 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**19** Macarrones napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor	**27** Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	**29** Lazos aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin frutos secos

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Yogur sabor	**8** Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**13** Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca
18 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**19** Macarrones napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor	**27** Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	**29** Lazos al pesto (sin piñones) Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin marisco

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Pan y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Yogur sabor	**8** Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**13** Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca
18 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**19** Macarrones Bella aurora Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor	**27** Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	**29** Lazos al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin Huevo y frutos secos

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan Yogur sabor	**8** Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga y brotes de soja Pan Yogur sabor	**13** Espirales salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan Yogur sabor	**15** Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca
18 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	**19** Macarrones napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan Yogur sabor	**27** Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Yogur sabor	**29** Lazos aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024 — **Sin pescado, frutos secos, melocotón y plátano** — **VILLAEUROPA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur de fresa	**6** Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida	**7** Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de fresa	**8** Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca permitida
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur de fresa	**13** Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Yogur de fresa	**15** Arroz con verduras Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida
18 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida	**19** Macarrones napolitana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de fresa	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur de fresa	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca permitida
25 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur de fresa	**27** Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur natural	**29** Lazos al pesto (sin piñones) Pechuga de pavo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca permitida

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin gluten, tortilla francesa

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Macarrones sin gluten a la napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor	**8** Pisto de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Filete de cerdo en salsa Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	**13** Espirales sin gluten salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca
18 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	**19** Macarrones Bella aurora Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y maiz an de molde sin gluten y Frutas variadas fresc	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor	**27** Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha an de molde sin gluten y Yogur sabores variad	**29** Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada an de molde sin gluten y Frutas variadas fresc

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024 — **Sin frutos secos, LTP(fruta pelada), melocotón e injertos** — **VILLAEUROPA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	**7** Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor	**8** Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca permitida pelada
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**13** Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada
18 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	**19** Macarrones napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca permitida pelada
25 Arroz con salsa de tomate BACALAO REBOZADO PREPARADO Ensalada de lechuga y maiz co y FRUTAS VARIADAS FRESCAS PERMITIDAS	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor	**27** Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	**29** Lazos al pesto (sin piñones) Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca permitida pelada

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024

Sin gluten, frutos secos

VILLAEUROPA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Macarrones sin gluten a la napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**5** Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	**6** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor	**8** Pisto de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca
11 Brócoli salteado con patatas Filete de cerdo en salsa Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca	**12** Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	**13** Espirales sin gluten salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	**14** Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Yogur sabor	**15** Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca
18 Acelgas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**19** Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	**20** Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Yogur sabor	**22** Crema de calabacín Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera Patatas dado Pan sin gluten y Fruta fresca
25 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y maiz ın de molde sin gluten y Frutas variadas fresc	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor	**27** Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha ın de molde sin gluten y Yogur sabores variad	**29** Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca

serunion educa

MENÚ

NOVIEMBRE 2024 **Sin Huevo, pescado, marisco,lactosa,sandía, melocotón ,derivados y frutos secos** **VILLAEUROPA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	**5** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada	**6** Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	**7** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan y Fruta fresca permitida pelada	**8** Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca permitida pelada
11 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	**12** Garbanzos con verduras Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	**13** Espirales salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada	**14** Crema de calabaza Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca permitida pelada	**15** Arroz con verduras Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada
18 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	**19** Macarrones napolitana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca permitida pelada	**20** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada	**21** Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca permitida pelada	**22** Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca permitida pelada
25 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca permitida pelada	**26** Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca permitida pelada	**27** Alubias con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	**28** Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca permitida pelada	**29** Lazos aglio-olio Pechuga de pavo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca permitida pelada