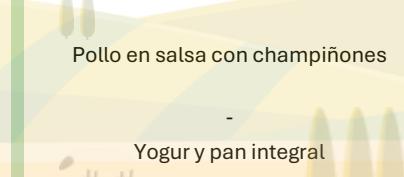
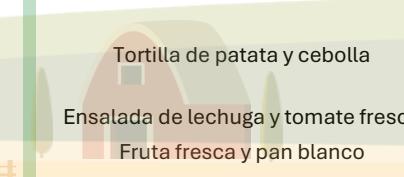


Menú sin frutos secos, sin bacalao, sin salmón y sin salmonete

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	CALDO DE POLLO CASERO 		 Vacaciones	 Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07  Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	08 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	09 Sopa de ave con fideos Pollo al curry Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	13 Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	14 Patatas guisadas con pollo Merluza con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	16  Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
19 Coditos napolitana Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado Yogur y pan integral	21 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	22  Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	23 Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	27  Espaguetis aglio-olio  Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	28 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	29 Guiso de lentejas con verduras Panini casero de verduras (champiñones, calabacín, tomate, pimiento, cebolla y oregano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	30 Crema de calabaza  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Verdura	Pasta/Arroz
	
Pasta/Arroz	Verdura
	
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteo