










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

### ENERO 2026

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

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo