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

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sed · FEACAB · naos · Aecom · AEC · LAZTAN

serunion educa

MENU

ENERO 2023

BASAL

CASTILLO DE PIOZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza rebozada (huevo líquido,harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) y patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**19** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**20** Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
23 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**24** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**25** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**26** Arroz tres delicias (arroz, huevo líquido, j.york, guisantes, cebolla, ajo) San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**27** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
30 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**31** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	

serunion educa

MENU

ENERO 2023

Sin salmón

CASTILLO DE PIOZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza rebozada (huevo líquido,harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) y patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**19** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**20** Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
23 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**24** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**25** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**26** Arroz tres delicias (arroz, huevo líquido, j.york, guisantes, cebolla, ajo) San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**27** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
30 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**31** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	

serunion educa

MENÚ

ENERO 2023

Sin pescado, marisco

CASTILLO DE PIOZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) y patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**19** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Pollo al ajillo (ajo, perejil) con lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**20** Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
23 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**24** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**25** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**26** Arroz tres delicias (arroz, huevo líquido, j.york, guisantes, cebolla, ajo) Cinta de lomo a la plancha ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**27** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
30 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Pechuga de pavo al horno con guisantes salteados Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**31** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	

serunion educa

MENÚ

ENERO 2023

Sin huevo

CASTILLO DE PIOZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales sin huevo Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) y patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Macarrones sin huevo con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**19** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**20** Sopa de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
23 Coditos sin huevo a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**24** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Filete de cerdo al horno ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**25** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**26** Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**27** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
30 Espirales sin huevo gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**31** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Pechuga de pavo al horno con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	

serunion educa

MENU

ENERO 2023

Sin lentejas

CASTILLO DE PIOZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza rebozada (huevo líquido,harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) y patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**19** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**20** Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
23 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**24** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa ensalada de lechugay zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**25** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**26** Arroz tres delicias (arroz, huevo líquido, j.york, guisantes, cebolla, ajo) San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**27** Brócoli salteado con zanahoria Empanadillas de atún (empanadilla de atún, aceite de girasol) ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
30 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**31** Alubias estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	

serunion educa

MENÚ

ENERO 2023

Sin cerdo

CASTILLO DE PIOZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 VACACIONES DE NAVIDAD	**3** VACACIONES DE NAVIDAD	**4** VACACIONES DE NAVIDAD	**5** VACACIONES DE NAVIDAD	**6** VACACIONES DE NAVIDAD
9 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**11** Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo) Revuelto huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**12** Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Merluza rebozada (huevo líquido,harina de trigo, sal) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**13** Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
16 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata) Filete de pollo al horno y patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**17** Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo) Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**18** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**19** Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**20** Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo, puerro, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
23 Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate) Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**24** Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...) Tortilla francesa ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**25** Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera con menestra(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**26** Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón) ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**27** Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Pollo salteado con cebolla ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua
30 Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	**31** Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano) Fruta fresca Pan blanco / integral y agua	VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias	