ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

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

Media mañana

Desayuno en casa

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 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*.

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.

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.**

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · sed Solidaridad | Educación | Sostenible · Fundación ANAR · ACAB Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia · ma

serunion educa

MENÚ

ABRIL 2024

BASAL

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas a la jardinera* - *Pan blanco y Yogur sabor* 649,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,7g - HC:78,6g AGS:5,4g - Azúcares:17,7g - Sal:2,5g	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* _ *Pan blanco y Fruta fresca* 695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g	**4** *Arroz a banda* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan blanco y Fruta fresca* 632,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:16,8g - HC:86,1g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:1,7g	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan blanco y Yogur sabor* 519,0Kcal - Prot:30,5g - Lip:11,8g - HC:67,4g AGS:1,7g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan blanco y Fruta fresca* 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g	**9** *Garbanzos estofados con chorizo* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan blanco y Fruta fresca* 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* _ *Pan blanco y Yogur sabor* 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Ensalada de lechuga y brotes de soja* *Pan blanco y Fruta fresca* 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan blanco y Yogur sabor* 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan blanco y Fruta fresca* 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,5g	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros con salchichas frankfurt* *Patatas al vapor* *Pan blanco y Fruta fresca* 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g	**17** *Menestra de verduras salteada* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan blanco y Yogur sabor* 610,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:27,0g - HC:55,3g AGS:7,9g - Azúcares:11,0g - Sal:2,2g	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* _ *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	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan blanco y Yogur sabor* 534,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,5g - HC:82,1g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan blanco y Fruta fresca* 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan blanco y Fruta fresca* 652,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:4,6g - Azúcares:17,6g - Sal:2,2g	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas con tomate* *Patatas al vapor* *Pan blanco y Yogur sabor* 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:8,2g	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan blanco y Fruta fresca* 733,4Kcal - Prot:16,0g - Lip:24,4g - HC:107,9g AGS:5,1g - Azúcares:29,6g - Sal:3,8g	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Gallo San Pedro en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan blanco y Yogur sabor* 627,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:23,0g - HC:78,6g AGS:5,7g - Azúcares:29,5g - Sal:3,9g
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa con verduras* *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	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa con salsa barbacoa* *Patatas fritas* *Pan blanco y Fruta fresca* 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g			

serunion educa

MENÚ

Sin gluten

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales sin gluten con tomate* *Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera* *Pan sin gluten y Yogur sabor*	**3** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**5** *Brócoli salteado con patatas* *Merluza en salsa de zanahorias* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan sin gluten y Yogur sabor*
8 *Paella de verduritas* *Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos con verduras* *Filete de limanda al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan sin gluten y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis sin gluten aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan sin gluten y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros* *Patatas cocidas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Arroz blanco* *Pan sin gluten y Yogur sabor*	**18** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**19** *Coditos sin gluten napolitana* *Filete de merluza al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan sin gluten y Yogur sabor*
22 *Sopa de ave con arroz* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate* *Patatas cocidas* *Pan sin gluten y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**26** *Macarrones sin gluten al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan sin gluten y Yogur sabor*
29 *Pisto de verduras* *Magro de cerdo en salsa* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha* *Patatas fritas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Sin lactosa

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera* *Pan y Yogur de soja*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa de zanahorias* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur de soja*
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos con verduras* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur de soja*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur de soja*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur de soja*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur de soja*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur de soja*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur de soja*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Sin pescado y marisco

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas a la jardinera* *Pan y Yogur sabor*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Filete de pavo en salsa* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
8 *Crema de calabaza* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos estofados con chorizo* *Revuelto de huevo* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Ternera con salsa de tomate* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros con salchichas frankfurt* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur sabor*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur sabor*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz con setas* *Filete de ternera a la plancha* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Pechuga de pavo al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur sabor*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa con salsa barbacoa* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Hipocalórica

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Filete de ternera a la plancha* *Pan y Yogur desnatado sabor*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza encebollada* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur desnatado sabor*
8 *Paella de verduritas* *Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos con verduras* *Filete de limanda al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur desnatado sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla francesa* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur desnatado sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Yogur desnatado sabor*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Filete de merluza al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur desnatado sabor*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Filete de ternera a la plancha* *Ensalada de tomate* *Pan y Yogur desnatado sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur desnatado sabor*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Ternera encebollada* *Ensalada de tomate* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Sin Alubias

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas a la jardinera* *Pan y Yogur sabor*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz a banda* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa americana* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos estofados con chorizo* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Champiñones salteados con cebolla* *Huevos duros con salchichas frankfurt* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur sabor*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur sabor*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur sabor*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa con salsa barbacoa* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Sin lácteos de vaca

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas a la jardinera* *Pan y Yogur de soja*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa de zanahorias* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur de soja*
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos con verduras* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur de soja*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur de soja*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur de soja*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur de soja*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur de soja*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur de soja*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa a la plancha* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Sin champiñón, pez espada, salmón

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas con tomate* *Pan y Yogur sabor*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa de zanahorias* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos estofados con chorizo* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros con salchichas frankfurt* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Crema de zanahoria* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur sabor*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur sabor*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz con verduras* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur sabor*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa con salsa barbacoa* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

ABRIL 2024

Sin marisco

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas a la jardinera* *Pan y Yogur sabor*	**3** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa de zanahorias* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos estofados con chorizo* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros con salchichas frankfurt* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur sabor*	**18** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur sabor*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Merluza en salsa de tomate* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Yogur sabor*
29 *Lentejas con arroz* *Magro de cerdo en salsa* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa con salsa barbacoa* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

Sin cerdo

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Albóndigas de ternera a la jardinera* *Pan y Yogur sabor*	**3** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz a banda* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Lentejas con zanahoria* *Merluza en salsa americana* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
8 *Paella de verduritas* *Escalope de pollo empanado* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos con verduras* *Limanda a la romana* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Ternera encebollada* *Ensalada de tomate* *Pan y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Pechuga de pavo al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Cous cous* *Pan y Yogur sabor*	**18** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Merluza al horno con salsa de limón* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur sabor*
22 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas de ternera con tomate* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Yogur sabor*
29 *Lentejas con arroz* *Jamoncitos de pollo al horno* *Calabacín salteado* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa de ternera a la plancha* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ

ABRIL 2024

SIN PROTEINA

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales con tomate* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Pan y Yogur sabor*	**3** *Macarrones salteados con champiñones* *Patata, col y zanahoria* *Pan y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**5** *Brócoli salteado con patatas* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
8 *Paella de verduritas* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Fruta fresca*	**9** *Judías verdes con patatas al vapor* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Coliflor salteada* *Pan y Yogur sabor*	**11** *Espaguetis aglio-olio* *Lechuga y brotes de soja* *Pan y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Yogur sabor*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca*	**16** *Champiñones salteados con cebolla* *Patatas cocidas* *Pan y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Coliflor salteada* *Cous cous* *Pan y Yogur sabor*	**18** *Macarrones con verduras* *Patata, col y zanahoria* *Pan y Fruta fresca*	**19** *Coditos napolitana* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y Yogur sabor*
22 *Sopa de verduras con arroz* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca*	**24** *Sopa de verduras con fideos* *Patatas cocidas* *Pan y Yogur sabor*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Zanahoria dado salteada* *Pan y Fruta fresca*	**26** *Lazos al pesto (ajo, albahaca)* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan y Yogur sabor*
29 *Pisto de verduras* *Arroz salteado* *Pan y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca*			

serunion educa

MENÚ SIN GLUTEN, LACTOSA

ABRIL 2024

LOS ALAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *NO LECTIVO*	**2** *Espirales sin gluten con tomate* *Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**3** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**4** *Arroz con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**5** *Brócoli salteado con patatas* *Merluza en salsa de zanahorias* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan sin gluten y Fruta fresca*
8 *Paella de verduritas* *Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**9** *Garbanzos con verduras* *Filete de limanda al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**10** *Crema de verduras y hortalizas* *Estofado de magro de cerdo con patatas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**11** *Espaguetis sin gluten aglio-olio* *Tortilla de patata y cebolla* *Lechuga y brotes de soja* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**12** *Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro* *Salmón al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan sin gluten y Fruta fresca*
15 *Arroz con salsa de tomate* *Cinta de lomo fresca a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**16** *Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino* *Huevos duros* *Patatas cocidas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**17** *Menestra de verduras salteadas* *Estofado de pollo* *Arroz blanco* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**18** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**19** *Coditos sin gluten napolitana* *Filete de merluza al horno* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Pan sin gluten y Fruta fresca*
22 *Sopa de ave con arroz* *Tortilla de patata* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**23** *Arroz salteado con champiñones* *Abadejo al horno* *Ensalada de lechuga y aceitunas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**24** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate* *Patatas cocidas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**25** *Crema de calabacín y zanahoria* *Contramuslo de pollo asado en su jugo* *Zanahoria dado salteada* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**26** *Macarrones sin gluten al pesto (ajo, albahaca)* *Filete de gallo en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan sin gluten y Fruta fresca*
29 *Pisto de verduras* *Magro de cerdo en salsa* *Pan sin gluten y Fruta fresca*	**30** *Crema de coliflor* *Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha* *Patatas fritas* *Pan sin gluten y Fruta fresca*			