SERUNION

ene-26

C. MERCEDARIAS CHAMARTÍN

JUEVES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 7

Crema de boniato, calabaza y puerro
Croquetas de pollo
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

JUEVES 8

Guiso de lentejas con verduras
Rabas de calamar rebozadas
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan integral
Fruta fresca de temporada

VIERNES 9

Arroz integral con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

LUNES 12

Macarrones aglio-olio
Albóndigas en salsa suave con champiñones
Pan
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate fresco aliñado con orégano
Pan integral
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

Paella mixta de marisco y magro
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Yogur

JUEVES 15

Sopa casera de cocido con fideos
Cocido completo al estilo tradicional
Pan integral
Fruta fresca de temporada

VIERNES 16

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo horneados con romero
Patatas al ajo cabañil
Pan
Yogur

LUNES 19

Arroz tres delicias
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Fruta fresca de temporada

MARTES 20

Sopa de estrellas con caldo casero
Magro de cerdo en salsa de verduras
Puré de patata
Pan integral
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Judías verdes salteadas con patata
Contramsuslo de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

JUEVES 22

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan integral
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Feijoada (Alubias pintas con carne)
Moqueca (Merluza en salsa de coco)
Arroz blanco
Pan
Piña

LUNES 26

Coditos napolitana con aceitunas
Escalope de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Sopa casera de cocido con fideos
Repollo rehogado
Cocido completo al estilo tradicional
Pan integral
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Arroz con salsa de tomate casera
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

JUEVES 29

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan intgeral
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

Lentejas eco guisadas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de col fresca
Pan
Yogur

SERUNION

PROFESORES ENERO 26

C. MERCEDARIAS CHAMARTÍN

JUEVES 1	VIERNES 2
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Crema de boniato, calabaza y puerro Coliflor ajoarriero Contramuslo de pollo al ajillo Huevos a la florentina Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Yogur	Guiso de lentejas con verduras Ratatouille Rabas de calamar rebozadas Cinta de lomo fresca horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Panaché de verduras Tortilla francesa con jamón york Bacalao a la muselina de ajo Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
Macarrones aglio-olio Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones Filete de merluza horno/plancha Pan Fruta fresca de temporada	Guiso de alubias blancas con verduras Brócoli al ajillo Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Pan Fruta fresca de temporada	Paella mixta de marisco y magro Acelgas salteadas con jamón serrano Abadejo en adobo de limón frito Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan Yogur	Sopa casera de cocido con fideos Repollo rehogado Cocido completo al estilo tradicional Palometa al horno Pan Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo horneados con romero Bacaladilla a la andaluza Patatas al ajo cabañil Pan Yogur
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Arroz tres delicias Verduras a la provenzal Empanadillas de atún Revuelto campero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan Fruta fresca de temporada	Sopa de estrellas con caldo casero Guisantes salteados con cebolla Magro de cerdo en salsa de verduras Contramuslo de pollo horno/plancha Puré de patata Pan Fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas con patata Marmitako Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Estofado de ternera con salsa estrogonoff Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Lombarda salteada con manzana Revuelto de huevo y queso fundido Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan Fruta fresca de temporada	Feijoada (Alubias pintas con carne) Champiñones salteados con bacon Moqueca (Merluza en salsa de coco) Filete de pollo plancha Arroz blanco Pan Yogur
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Coditos napolitana con aceitunas Coliflor al vapor con mahonesa Escalope de cerdo empanado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con fideos Repollo rehogado Cocido completo al estilo tradicional Filete de merluza horno/plancha Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Acelgas a gallega Medallón de salmón en salsa de naranja/Jurel en salsa de cítricos Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur	Crema de verduras y hortalizas Ensalada de pasta Pollo asado con salsa barbacoa Cazón adobado Patatas dado Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas eco guisadas con chorizo Verdura tricolor al aceite de ajo Tortilla de patata y calabacín. Salchichas frescas en salsa Ensalada de col fresca Pan Yogur

Menú Basal

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	**VACACIONES DE NAVIDAD**	**VACACIONES DE NAVIDAD**	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 560,352 prot (g): 19,344 lip (g): 22,184 hc (g): 64,728	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 597,825 prot (g): 26,741 lip (g): 20,45 hc (g): 80,267
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca y pan Kcal: 750,238 prot (g): 25,671 lip (g): 35,481 hc (g): 78,79	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan integral Kcal: 593,62 prot (g): 18,978 lip (g): 19,046 hc (g): 75,671	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan Kcal: 606,938 prot (g): 27,378 lip (g): 16,052 hc (g): 85,612	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 500,412 prot (g): 21,203 lip (g): 19,183 hc (g): 54,598	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan Kcal: 578,407 prot (g): 33,139 lip (g): 23,953 hc (g): 54,889
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan Kcal: 802,898 prot (g): 23,691 lip (g): 26,002 hc (g): 115,578	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca y pan integral Kcal: 634,544 prot (g): 28,738 lip (g): 20,269 hc (g): 77,964	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 523,731 prot (g): 26,631 lip (g): 18,314 hc (g): 58,047	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,182 prot (g): 28,118 lip (g): 22,211 hc (g): 69,245	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral Kcal: 690,589 prot (g): 36,421 lip (g): 17,077 hc (g): 90,718
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 840,057 prot (g): 36,741 lip (g): 23,909 hc (g): 115,152	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca y pan integral Kcal: 521,585 prot (g): 21,458 lip (g): 19,203 hc (g): 59,144	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 628,617 prot (g): 22,398 lip (g): 18,96 hc (g): 89,193	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,335 prot (g): 29,936 lip (g): 23,746 hc (g): 62,874	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 802,09 prot (g): 34,338 lip (g): 40,639 hc (g): 70,689
02	03	04	05	06

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.

03 Sostenibilidad

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

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne o Pescado
Pescado	>	Huevo o carne
Legumbres	>	Verdura o Huevo
carne	>	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE NAVIDAD														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14
			Segundo	VACACIONES DE NAVIDAD														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	VACACIONES DE NAVIDAD														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa con jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con carne												12		14
			Segundo	Merluza en salsa de coco														
			Guarnición	Arroz blanco														
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11			14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de cítricos				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Huevos duros con pisto			3											
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

SERUNION EDUCA

Menú SIN LACTOSA

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido murciano Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido murciano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

Menú SIN PESC, MARISCO

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Cinta de lomo fresca a la plancha Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Menú SIN PESCADO, SÉSAMO

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Cinta de lomo fresca a la plancha Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

SERUNION EDUCA

Menú SIN PLV

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias pintas con verduras Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

SERUNION EDUCA

Menú SIN HUEVO, PESCADO

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Cinta de lomo fresca a la plancha Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Filete de ternera a la plancha Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Menú SIN HUEVO, F.SECOS

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Filete de ternera a la plancha Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

SERUNION EDUCA

Menú SIN HUEVO

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Filete de ternera a la plancha Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Menú SIN LEGUMBRE, FRUTOS SECOS

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Pisto de verduras con patata Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones sin soja aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin soja con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Brócoli salteado con patatas Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos sin soja con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Pisto a la bilbaína con patata Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Menú SIN LEGUMBRE

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Pisto de verduras con patata Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones sin soja aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin soja con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Brócoli salteado con patatas Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos sin soja con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Pisto a la bilbaína con patata Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

SERUNION EDUCA

Menú SIN FRUTOS SECOS

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

SERUNION EDUCA

Menú SIN SÉSAMO

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Menú SIN F.SECOS, PLATANO

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz a la cubana Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Menú SIN GLUTEN

Colegio Nuestra Señora de la Merced

ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Pisto de verduras con patata Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Pollo al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido murciano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cerdo a la jardinera Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas con carne Merluza en salsa de coco Arroz blanco Piña y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido murciano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto a la bilbaína con patata Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan sin gluten

SERUNION EDUCA

Menú DBT 5,5R

Nuestra Señora de la Merced

Enero 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Vacaciones de Navidad	**Vacaciones de Navidad**	**Vacaciones de Navidad**	Lentejas con verduras (175g 3,5r) Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (0,5r) / pan integral (30g 1,5r)	Arroz integral con salsa de tomate casera (133g 3,5r) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado edulcorado (0,5r) / pan (30g 1,5r)
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio (135g 3r) Albóndigas en salsa de champiñones Fruta fresca (1r) / pan (30g 1,5r)	Alubias con verduras (100g 2r) Tortilla de patata y cebolla (patata cocida (65g) (1r)) Tomate aliñado con orégano Fruta fresca (1r) / pan integral (30g 1,5r)	Paella mixta (arroz cocido 114g 3r) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan (30g 1,5r)	Sopa casera de cocido con pasta (pasta cocido 68g) (1,5r) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera (garbanzos cocidos 83g + pat. cocida 33g) Fruta fresca (1r) / pan integral (30g 1,5r)	Crema de zanahoria (195g 3r) Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado (1r) / pan (30g 1,5r)
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias (arroz cocido 114g) (3r) Pavo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco (30g) (1,5r) / fruta fresca (1r)	Sopa casera de cocido con estrellas (pasta cocido 68g) (1,5r) Magro de cerdo en salsa con verduras Pure de patata (130g 2r) Fruta fresca (1r) / pan integral (20g) (1r)	Judías verdes salteadas con patata (195g 3r) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maiz dulce Pan blanco (30g) (1,5r) / fruta fresca (1r)	Espaguetis integrales con salsa de tomate (135g 3r) Tortilla francesa Ensalada de lechuag y brotes de soja Pan integral (30g) (1,5r) / fruta fresca (1r)	Alubias pintas (150g 3r) con carne Merluza en sdalsa de coco Zanahoria baby Pan blanco (30g) (1,5r) / yogur desnatado sabor (1r)
26	27	28	29	30
Coditos napolitana (135g 3r) con aceitunas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan (30g 1,5r)	Sopa casera de cocido con pasta (pasta cocido 68g) (1,5r) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera (garbanzos cocidos 83g + pat. cocida 33g) Fruta fresca (1r) / pan integral (20g 1r)	Arroz (114g 3r) con salsa de tomate Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan (30g 1,5r)	Crema de verduras y hortalizas (130g 2r) Pollo asado con salsa barbacoa Patatas fritas (36g 1r) Fruta fresca (1r) / pan integral (30g 1,5r)	Lentejas guisadas (100g 2r) Tortilla de patata y calabacín (36g 1r) Ensalada de col fresca Yogur desnatado (1r) / pan (30g 1,5r)