

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia





INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



SIGUE CON UNA DIETA

SANA

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



















pescado



POSTRE







Entidades colaboradoras:





FEACAB | maos checom QAEC











serunion@	EBRERO 2023	BASAL	CEID	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca Sautéed green beans Spanish omelette 634,4Kcal - Prot:32,3g - Lip:25,1g - HC:66,4g	y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca Lean paella with eggplant Baked pollock with vegetables	3 opa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur sabor Cooked soup with noodles Full cooked 8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g
Crema de calabacín Albóndigas con tomate casero y albahaca (burger meat) Patatas fritas Pan/ fruta fresca Zuchinni cream Meat balls stewed with tomato 784,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:40,6g - HC:75,8g	Arroz con tomate Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur sabor Rice with tomato Hake with batter pickle 715,6Kcal - Prot:33,7g - Lip:23,7g - HC:88,7g	8 Garbanzos guisados con calabaza Lacón braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca Stewed chickpeas with pumpkin Braised lacon 578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g	Macaroni with tomato and cheese Battered squid	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan blanco/ integral. Yogur Braised beans Omelette 8Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:85,8g
Tallarines napolitana Huevos Villaroy lechuga y tomate Pan/ fruta fresca Neapolitan noodles Eggs villarroy 641kcal Prot:15,6g -Lip:17,7g -HC:100,7g - AGS:3,9g -Azúcares:23,2g -Sal:4,2g	Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur sabor Vegetable cream Grilled loin strip 699,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:32,1g - HC:73,7g AGS:9,3g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g	Arroz caldoso valenciano Tortilla de jamón york lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca Valencian soupy rice Ham omelette 613,2kcal Prot:27,7g -Lip:20,1g -HC:79,1g - AGS:5,9g -Azúcares:19g -Sal:2,9g	Canelones de carne con bechamel gratinados Pan/ fruta fresca Stewed white beans Meat canelloni with bechamel	Jornada Aranjuez opa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Tarta de fresa cal Prot:29,9g -Lip:23,7g -HC:98,3g -AGS:7g -Azúcares:22,7g -Sal:1,9g
Espaguetis eco carbonara Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan/ fruta fresca Pasta with bacon and cream Hake in green sauce	Lentejas con verduras Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur sabor Stew lentils with vegetables Spanish omelette 701,1Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,4g - HC:88,5g	Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca Zuchinni cream Baked chicken with french fries	Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural Cooked soup with noodles Full cooked 578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con york Nuggets lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca Pasta with ham Nuggets 733,4kcal Prot:20,4g -Lip:26,4g -HC:100,3g -	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	EBRERO 2023	Sin gluten, pescado, marisco	CEIP	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas Iechuga y tomate Pan sin gluten Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Filete de pavo en salsa Ensalada tomate y maiz Pan sin gluten/ fruta fresca	3 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten Yogur sabor
Crema de calabacín Ternera en salsa con tomate casero Patatas fritas Pan sin gluten/ fruta fresca	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ajito y perejil lechuga y zanahoria Pan sin gluten/ Yogur sabor	8 Garbanzos guisados con calabaza Lomo de cerdo braseado Pan sin gluten Fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Estofado de pavo al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten/ fruta fresca	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan sin gluten. Yogur
Pasta sin gluten napolitana Huevos cocidos al horno con pimentón y perejil lechuga y tomate Pan sin gluten/ fruta fresca	13 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan sin gluten/ Yogur sabor	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla francesa lechuga y maiz Pan sin gluten Fruta fresca	16 Alubias blancas guisadas con patatas y verduras Pechuga de pavo en salsa de tomate Pan sin gluten/ fruta fresca	Jornada Aranjuez Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten/ Postre especial sin gluten
Espaguetis sin gluten salteados con champiñón Filete de cerdo a la plancha con guisantes salteados y con cebolla Pan sin gluten/ fruta fresca	Brócoli salteado Brócoli salteado Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan sin gluten Yogur sabor	Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan sin gluten/ fruta fresca	Sopa de ave Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones sin gluten salteados con ajo Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan sin gluten/ fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	BRERO 2023	Sin gluten	CE	IP CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas Iechuga y tomate Pan sin gluten Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan sin gluten/ fruta fresca	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten Yogur sabor
Crema de calabacín Ternera en salsa con tomate casero Patatas fritas Pan sin gluten/ fruta fresca	7 Arroz con tomate Merluza al horno con ajito y perejil lechuga y zanahoria Pan sin gluten/ Yogur sabor	8 Garbanzos guisados con calabaza Lomo de cerdo braseado Pan sin gluten Fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Limanda al horno Lechuga y tomate Pan sin gluten/ fruta fresca	Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan sin gluten. Yogur
1 Pasta sin gluten napolitana Huevos cocidos al horno con pimentón y perejil lechuga y tomate Pan sin gluten/ fruta fresca	3 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan sin gluten/ Yogur sabor	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla francesa lechuga y maiz Pan sin gluten Fruta fresca	16 Alubias blancas guisadas con patatas y verduras Pechuga de pavo en salsa de tomate Pan sin gluten/ fruta fresca	Jornada Aranjuez Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten/ Postre especial sin gluten
Espaguetis sin gluten salteados con champiñón Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan sin gluten/ fruta fresca	Brócoli salteado Brócoli salteado Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan sin gluten Yogur sabor	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan sin gluten/ fruta fresca	Sopa de ave Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones sin gluten salteados con ajo Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan sin gluten/ fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	BRERO 2023	Sin lactosa	CEIP	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca	3 Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Yogur de soja
6 Crema de calabacín Ternera en salsa con tomate casero Patatas fritas Pan/ fruta fresca	7 Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur de soja	8 Garbanzos guisados con calabaza Lomo de cerdo braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca	Macarrones con tomate Limanda al horno Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan blanco/ integral Yogur de soja
Tallarines napolitana Huevos cocidos al horno con pimentón y perejil lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	14 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur de soja	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla francesa lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca	Alubias blancas guisadas con patatas y verduras Pechuga de pavo en salsa de tomate Pan/ fruta fresca	Jornada Aranjuez Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Postre especial sin lactosa
Espaguetis eco Espaguetis eco salteados con champiñón Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan/ fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur de soja	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca	Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Yogur de soja	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con ajo Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	EBRERO 2023	Sin Plv (sí ternera)	CEIP	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas Iechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca	3 Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Yogur de soja
Crema de calabacín Ternera en salsa con tomate casero Patatas fritas Pan/ fruta fresca	Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur de soja	8 Garbanzos guisados con calabaza Lomo de cerdo braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca	Macarrones con tomate Limanda al horno Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan blanco/ integral Yogur de soja
Tallarines napolitana Huevos cocidos al horno con pimentón y perejil lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	13 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur de soja	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla francesa lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca	16 Alubias blancas guisadas con patatas y verduras Pechuga de pavo en salsa de tomate Pan/ fruta fresca	Jornada Aranjuez Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Postre especial sin leche
Espaguetis eco salteados con champiñón Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan/ fruta fresca	20 Lentejas con verduras Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur de soja	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca	Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Yogur de soja	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con ajo Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	EBRERO 2023	Sin huevo, marisco, sandía	CEIP	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Contramuslo de pollo al horno lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca* *excepto sandía	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	3 Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Yogur natural
Crema de calabacín Ternera en salsa con tomate casero Patatas fritas Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ajito y perejil lechuga y zanahoria Pan/ Yogur natural	8 Garbanzos guisados con calabaza Lomo de cerdo braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca* *excepto sandía	con tomate	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino stofado de pavo encebollado lechuga y soja Pan blanco/ integral Yogur natural
Pasta sin huevo napolitana Pollo guisado al horno lechuga y tomate Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur natural	Arroz caldoso valenciano Ternera en salsa de zanahoria lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca* *excepto sandía	Alubias blancas guisadas con patatas y verduras Pechuga de pavo en salsa de tomate Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	Jornada Aranjuez Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Postre especial sin huevo
Espaguetis sin huevo salteados con champiñón Filete de cerdo a la plancha con guisantes salteados y con cebolla Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	Lentejas con verduras Filete de pavo al horno lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur natural	Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	Sopa de ave Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco/ integral Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones sin huevo salteados con ajo Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan/ fruta fresca* *excepto sandía	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	BRERO 2023	Sin guisantes, soja, lentejas, habas	CEIP	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Pisto de verduras con tomate Tortilla de patatas casera lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca	3 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur sabor
Crema de calabacín Ternera en salsa con tomate casero Patatas fritas Pan/ fruta fresca	Arroz con tomate Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur sabor	8 Garbanzos guisados con calabaza Lomo de cerdo braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca	Macarrones con tomate Limanda al horno Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	10 Crema de zanahoria Tortilla francesa casera lechuga y aceitunas Pan blanco/ integral. Yogur
Tallarines napolitana Huevos cocidos al horno con pimentón y perejil lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	3 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/Yogur sabor	15 Arroz caldoso valenciano (sin legumbres) Tortilla francesa casera lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca	con patatas y verduras Pechuga de pavo	Jornada Aranjuez Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Postre especial sin alérgenos
Espaguetis eco salteados con champiñón Merluza al horno con verduras salteadas y con cebolla Pan/ fruta fresca	Brócoli salteado Brócoli salteado Tortilla de patatas casera lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur sabor	Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca	23 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con ajo Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	MENÚ EBRERO 2023	Sin marisco	CEIF	CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca	3 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur sabor
Crema de calabacín Albóndigas con tomate casero y albahaca (burger meat) Patatas fritas Pan/ fruta fresca	Arroz con tomate Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con ajito y perejil lechuga y zanahoria Pan/ Yogur sabor	8 Garbanzos guisados con calabaza Lacón braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca	Macarrones al gratén Limanda al horno Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan blanco/ integral. Yogur
Tallarines napolitana Pollo guisado al horno lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	3 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur sabor	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla de jamón york lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca	16 Alubias blancas fabada Pechuga de pavo en salsa de tomate Pan/ fruta fresca	Jornada Aranjuez Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Tarta de fresa
Espaguetis eco carbonara Filete de cerdo a la plancha con guisantes salteados y con cebolla Pan/ fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur sabor	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca	23 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con york Filete de pollo a la plancha lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	BRERO 2023	Sin frutos secos	CEII	P CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca	3 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur sabor
Crema de calabacín Albóndigas con tomate casero y albahaca (burger meat) Patatas fritas Pan/ fruta fresca	7 Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur sabor	8 Garbanzos guisados con calabaza Lacón braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca	Macarrones al gratén Calamares rebozados Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	10 Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan blanco/integral. Yogur
1. Tallarines napolitana Huevos Villaroy lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	3 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur sabor	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla de jamón york lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca	16 Alubias blancas fabada Canelones de carne con bechamel gratinados Pan/ fruta fresca	Jornada Aranjuez 17 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Postre especial sin alérgenos
Espaguetis eco carbonara Espaguetis eco carbonara Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan/ fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur sabor	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca	23 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural	NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con york Nuggets lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	BRERO 2023	Sin lentejas	CEI	P CARLOS III
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas casera lechuga y tomate Pan blanco/integral Fruta fresca	2 Paella de magro con berenjena y romero Abadejo a la vizcaina Ensalada tomate y maiz Pan/ fruta fresca	3 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur sabor
Crema de calabacín Albóndigas con tomate casero y albahaca (burger meat) Patatas fritas Pan/ fruta fresca	7 Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur sabor	8 Garbanzos guisados con calabaza Lacón braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca	Macarrones al gratén Calamares rebozados Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	Dúo de alubias pintas con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa casera lechuga y soja Pan blanco/ integral. Yogur
1: Tallarines napolitana Huevos Villaroy lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	14 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur sabor	15 Arroz caldoso valenciano Tortilla de jamón york lechuga y maiz Pan blanco/integral Fruta fresca	16 Alubias blancas fabada Canelones de carne con bechamel gratinados Pan/ fruta fresca	Jornada Aranjuez 17 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Tarta de fresa
2(Espaguetis eco carbonara Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan/ fruta fresca	Brócoli salteado Brócoli salteado Tortilla de patatas casera lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur sabor	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca	23 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con york Nuggets lechuga y zanahoria Pan/ Fruta fresca	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

serunion@	BRERO 2023	Sin melocotón	CEU	A CARLOC III
IIINES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	1 Judias verdes rehogadas Tortilla de patatas lechuga y tomate Pan blanco/ integral Fruta fresca* *excepto melocotón	2	3 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural
Crema de calabacín Albóndigas con tomate casero y albahaca (burger meat) Patatas fritas Pan/ fruta fresca* *excepto melocotón	7 Arroz con tomate Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla lechuga y zanahoria Pan/ Yogur natural	8 Garbanzos guisados con calabaza Lacón braseado Pan blanco/ integral Fruta fresca* *excepto melocotón	Macarrones al gratén Calamares rebozados Lechuga y tomate Pan/ fruta fresca* *excepto melocotón	10 Y Dúo de alubias pintas con Sofrito vegetal de comino Tortilla francesa lechuga y soja Pan blanco/ integral Yogur natural
1: Tallarines napolitana Huevos Villaroy lechuga y tomate Pan/ fruta fresca* *excepto melocotón	14 Crema de verduras Cinta de lomo plancha patatas dado al ajillo Pan/ Yogur natural	Arroz caldoso valenciano Tortilla de jamón york lechuga y maiz Pan blanco/ integral Fruta fresca* *excepto melocotón		Jornada Aranjuez Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Tarta de fresa
Espaguetis eco carbonara Merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Pan/ fruta fresca* *excepto melocotón	Lentejas con verduras Lentejas con verduras Tortilla de patatas lechuga y zanahoria Pan blanco/ integral Yogur natural	22 Crema de calabacìn Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales patatas fritas Pan/ fruta fresca* *excepto melocotón	23 Sopa de cocido con fideos eco Cocido completo Pan blanco/ integral Yogur natural	24 NO LECTIVO
NO LECTIVO	Macarrones salteados con york Nuggets lechuga y zanahoria Pan/ fruta fresca* *excepto melocotón	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	·