

Menú VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	TODOS LOS DÍAS ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLES CRUDITÉS DE VERDURAS Y ENSALADAS 	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	01 Puchero hortelano de garbanzos Tortilla de patatas y cebolla Champiñones salteados Panes variados / fruta fresca	02 Chowder de brócoli Hamburguesa vegetal completa Patatas gajo Panes variados / fruta fresca ó brownie de chocolate
05 Crema zanahoria Albóndigas vegetales al pomodoro Patata panadera al horno Panes variados / fruta fresca	06 Hervido de judía verde y zanahoria Espaguetis integrales a la carbonara vegetal Panes variados / yogur natural con topping de fruta	07 Hummus de garbanzos con picos Croquetas de espinacas Panes variados / fruta fresca	08 Brócoli salteado con ajo y cebolla Tortilla francesa Espirales salteados Panes variados / fruta fresca	09 Curry de garbanzos Panini de verduras con queso Col salteada Panes variados / fruta fresca o flan de calabaza
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Coliflor al vapor con vinagreta de frutos secos Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Panes variados / yogur natural con topping de fruta	14 Crema de verduras y hortalizas Falafel con yogur especiado Arroz pilaf con guisantes y chucrut Panes variados / fruta fresca	15 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Brócoli al vapor Panes variados / fruta fresca	16 Arroz salteado con verduritas Estofado vegetal con seitán Patatas dado al horno Panes variados / fruta fresca ó tarta tatin casera
19 Crema de calabacin H. vegetal (königsberger klopse) Arroz salteado Panes variados / fruta fresca	20 Garbanzos guisados con verduras Finger de queso con patatas steak house) Panes variados / yogur natural con topping de fruta	21 Kaiserschmarrn con compota de manzana Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Panes variados / fruta fresca	22 Espaguetis integrales con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Salteado mediterráneo Panes variados / fruta fresca	23 Arroz salteado con verduritas Fajitas con boloñesa de soja Nachos con guacamole Panes variados / fruta fresca ó natillas de vainilla caseras
26 Sopa juliana Sandwich vegetal al horno Puré de patatas casero Panes variados / fruta fresca	27 Paella de verduritas Tortilla de patatas y cebolla Panes variados / yogur natural con topping de fruta	28 Tomate a la provenzal Cocido de garbanzos Panes variados / fruta fresca	29 Menestra de verduras salteada Cous cous con frutos secos y pasas Panes variados / fruta fresca	30 Puchero de garbanzos con verduras Tofu a la mostaza con salteado de verduras garam masala Chips fritos (berenjena, calabacín) Panes variados / fruta fresca o kolak de banana



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo