Menú Sin legumbres y leguminosas

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Sopa de ave con arrroz Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas al horno Yogur y pan blanco	Arroz con calabaza y calabacín Cinta de lomo adobada Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Patatas guisadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de ave con arroz Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Sopa de ave con arroz Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Patatas guisadas Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduritas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano
30				
Vacaciones de Verano				

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.

serunion educa

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

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