Serunion educa

FIGUEROA

OCTUBRE 2013

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	SOPA JARDINERA	LENTEJAS ESTOFADAS	CROQUETAS	CREMA DE PUERROS
	GUISO DE CARNE CON ARROZ	FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA	PAELLA MARINERA	POLLO ASADO PATATA PANADERA
	FRUTA	YOGURT	FRUTA	NATILLA
Para el desayuno te aconsejamos	CACAO+TOSTADA DE ACEITE	CEREALES +LECHE	ZUMO+TOSTADA DE ACEITE+LECHE	MERMELADA+PAN+LECHE
y para la cena	PESCADO DEL DIA FRUTA	JUDIAS REHOGADAS FRUTA	TORTILLA RELLENA FRUTA	ENSALADA VARIADA FRUTA

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SOPA DO DÍA	TALLARINES C/ CHAMPIÑONES	SOPA DE PASTA	ARROZ MILANESA	JUDIAS CON CHORIZO
COCIDO	ABADEXO Ó FORNO	ALBÓNDIGAS	PESCADA A ROMANA	TORTILLA ESPAÑOLA
	CON ENSALADA	PATATAS A LA JARDINERA	ENSALADA	TOMATE
YOGUR	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	FRUTA	YOGURT	FRUTA
Para el desayuno te aconsejamos	TOSTADA DE ACEITE+CACAO	ZUMO+TOSTADAS DE MERMELADA	FRUTA+PAN+MERMELADA	GALLETAS+YOGHOURT+FRUTA
y para la cena	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA	ENSALADA VARIADA LÁCTEO	PESCADO DEL DIA FRUTA	MILANESA DE TERNERA LÁCTEO

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE BRÓCOLI	GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS CON CHORIZO	CALDO GALLEGO
POLLO AL CHILINDRÓN	BACALAO EMPANADO	FILETE RUSO	POLLO AL AJO	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
ARROZ BLANCO	ENSALADA	PURÉ	PATATAS Y MENESTRA	
FRUTA	YOGURT	FRUTA	YOGURT	FRUTA
Para el desayuno te aconsejamos	CACAO+TOSTADA DE ACEITE	MERMELADA+PAN+LECHE	GALLETAS+YOGHOURT+FRUTA	FRUTA+TOSTADA+LECHE	CEREALES +LECHE
y para la cena	ENSALADA VARIADA FRUTA	FILETE A LA PLANCHA FRUTA	JUDIAS REHOGADAS FRUTA	PESCADO DEL DIA FRUTA	ESCALOPINES A LA PLANCHA FRUTA

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ENSALADA MIXTA	SOPA DE PIÑONES	ALUBIAS PINTAS	ENSALADILLA	CREMA DE VERDURAS
LASAÑA	LOMO DE CERDO PLANCHA	CALAMARES FRITOS	PECHUGA DE AVE	ALBÓNDIGAS EN SALSA
	PATATAS CON ZANAHORIA	ENSALADA	MACARRONES Y CHAMPIÑONES	CON ARROZ
YOGHOURT	FRUTA	FRUTA	NATILLA CHOCOLATE	FRUTA
Para el desayuno te aconsejamos	PAN+MERMELADA+FRUTA	TOSTADA DE ACEITE+CACAO	GALLETAS+YOGHOURT+FRUTA	CEREALES+LECHE+ZUMO	FRUTA+CEREALES+LECHE
y para la cena	PESCADO DEL DÍA LÁCTEO	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA	SÁNDWICH COMPLETO FRUTA	ENSALADA VARIADA FRUTA	PESCADO DEL DIA LÁCTEO

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
PASTA CON JAMÓN	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE CALABAZA		
FILETE DE MERLUZA ROMANA	SAN JACOBO	TORTILLA ESPAÑOLA	NO LECTIVO	
ENSALADA	PURÉ DE ZANAHORIA	SALCHICHAS		
FRUTA	FRUTA	YOGUR		
Para el desayuno te aconsejamos	CEREALES+LECHE+ZUMO	GALLETAS+YOGHOURT+FRUTA	TOSTADA CON ACEITE+CACAO	
y para la cena	MILANESA DE TERNERA LÁCTEO	ESPINACAS REHOGADAS FRUTA	PESCADO DEL DIA FRUTA	

Serunion educa

Serunión garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.

Se desea consultar el menú on-line visite www.serunion-educa.com