SERUNION EDUCA

Menú sin frutos secos

Junio 2026

Buen Consejo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Potaje de alubias blancas con verduras Albóndigas de ave (guisadas) con salsa de tomate Papas fritas Fruta y pan o pan integral	**02** Crema de puerro y calabaza Paella de pescado (dorado) Fruta y pan o pan integral	**03** Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido) Pollo asado en su jugo con ajo y perejil Tomates aliñados con orégano Fruta y pan o pan integral	**04** Crema de verduras (calabaza, calabacín y zanahoria) Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	**05** Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Atún al horno con mojo rojo Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta y pan o pan integral
08 Potaje de berros con judías pintas Macarrones integrales con salsa de calabaza y champiñones Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	**09** Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de tomate Fruta y pan o pan integral	**10** Crema de batata, calabaza y puerro Paella de carne (cerdo) Fruta y pan o pan integral	**11** Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno con mojo verde Papas arrugadas Fruta y pan o pan integral	**12** Sopa de fideos Huevos estrellados con papas dado Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral
15 Sopa de pescado (fogonero) con arroz integral Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra) Fruta y pan o pan integral	**16** Potaje de lentejas Tortilla española al horno Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	**17** Ensalada de pasta con atún (tomate, millo, zanahoria, aceituna) Cerdo asado con salsa de manzana Tomates aliñados con orégano Fruta y pan o pan integral	**18** Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Atún a la plancha Papas cocidas Fruta y pan o pan integral	**19** **Jornada Fin de curso: Superhéroes** Crema de calabacín y zanahoria Pizza los 4 fantásticos (jamón y queso) al horno Ensalada hulk (lechuga, pepino, aceitunas) Flash helado y pan o pan integral
22 **Vacaciones**	**23** nutrilab	**24** ColeCHEF Alimenta tu tranquilidad https://blog.colechef.com/es/	**25** **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano, pera, mandarina, naranja, sandía y melón. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*	**26**
29	**30**	**01**	**02**	**03**

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 Ecpeña · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET