

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













carne

















www.serunion.es



Yogur sabor

Fruta fresca

Pan

Pan

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

Patatas cocidas

Pan

Fruta fresca

Yogur sabor

Pan

miércoles 1 jueves 2 viernes 3 Crema de de puerro y zanahoria Espaguetis a la carbonara Menestra con tomate Pollo al ajillo Merluza en salsa de naranja Garbanzos con cous cous Patatas dado Ensalada de lechuga Fruta fresca Fruta fresca Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan 7 lunes 6 miércoles martes jueves 9 viernes 10 Lentejas con verduras Judías verdes con tomate Coditos con champiñones y york Sopa de cocido con fideos Paella de verduritas Tortilla de patata y espinacas Cinta de lomo adobada a la plancha Merluza a la bilbaína Cocido completo Empanadillas de atún Zanahoria dado salteada Patatas fritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Yogur sabor Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan Pan 13 lunes miércoles martes 14 15 jueves 16 viernes 17 NO LECTIVO Tallarines con tomate Potaje de garbanzos Crema de calabacín Arroz tres delicias Limanda con salsa de limón Tortilla de queso Blanqueta de pavo Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga y maíz Macarrones en blanco salteados Brócoli al vapor Yogur sabor Pan Fruta fresca Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan lunes 20 martes 21 miércoles 22 jueves 23 24 viernes Crema de coliflor Sopa de cocido con fideos Arroz a banda Lentejas con chorizo Espirales gratinados Magro de cerdo con tomate Cocido completo Palometa con salsa napolitana Revuelto de huevo Abadejo en adobo de limón frito Patatas fritas Yogur sabor Ensalada de lechuga y zanahoria Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan Pan Fruta fresca Pan Fruta fresca Yogur sabor Pan Pan lunes 27 martes 28 miércoles 29 30 iueves viernes 31 Espaguetis aglio-olio Crema de verduras Arroz con tomate Sopa de pescado con pasta Ratatouille de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Ragout de cerdo Tortilla de pavo Jamoncitos de pollo al horno Alubias pintas con arroz Zanahoria baby salteada Patatas dado fritas

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan

Fruta fresca



OCTUBRE

COLEGIO CEMU

2

9

16

23

30

GLUTEN

miércoles

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca

Pan(s/gluten)

Espaguetis(s/gluten) con tomate Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan(s/gluten)

iueves

viernes Menestra con tomate Garbanzos Fruta fresca Yogur sabor

Pan(s/gluten)

lunes

Crema de verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan(s/gluten)

6

13

20

27

martes

7

21

28

Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan(s/gluten)

miércoles

1

8

15

29

Coditos(s/gluten) con champiñones Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan(s/gluten)

jueves

Sopa de cocido con fideos(s/gluten) Garbanzos, pollo, ternera y patata Fruta fresca Pan(s/gluten)

viernes

10

3

Paella de verduritas Lenguado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

NO LECTIVO

martes 14

Tallarines(s/gluten)con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan(s/gluten)

miércoles

Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan(s/gluten)

iueves

Crema de calabacín Pavo a la plancha Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan(s/gluten)

viernes

17

Arroz con salsa de tomate Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan(s/gluten)

martes

Sopa de cocido con fideos(s/gluten) Garbanzos, pollo, ternera y patata Yogur de sabor Pan(s/gluten)

miércoles

22 Arroz con verduras Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan(s/gluten)

iueves

Crema de zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan(s/gluten)

viernes

24

31

Espirales(s/gluten) con tomate y albahaca Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan(s/gluten)

martes

Espaguetis(s/gluten) aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan(s/gluten)

miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan(s/gluten)

jueves

Sopa de pescado con pasta(s/gluten) Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca Pan(s/gluten)

viernes

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz Yogur sabor Pan(s/gluten)

Yogur sabor

Fruta fresca

Pan

Pan

OCTUBRE

COLEGIO CEMIU SIN MELOCOTÓN, PARAGUAYA, NECTARINA, CIRUELA Y ALBARICOQUE

Yogur sabor

Pan

Pan

1 miércoles jueves 2 viernes 3 Crema de de puerro y zanahoria Espaguetis a la carbonara Menestra con tomate Pollo al ajillo Merluza en salsa de naranja Garbanzos con cous cous Patatas dado Ensalada de lechuga Fruta fresca Fruta fresca Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan lunes 6 martes 7 miércoles 8 **jueves** 9 viernes 10 Lentejas con verduras Judías verdes con tomate Coditos con champiñones y york Sopa de cocido con fideos Paella de verduritas Merluza a la bilbaína Tortilla de patata y espinacas Cinta de lomo adobada a la plancha Cocido completo Empanadillas de atún Zanahoria dado salteada Patatas fritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Yogur sabor Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan Pan lunes 13 martes 14 miércoles 15 **jueves** 16 viernes 17 NO LECTIVO Potaje de garbanzos Crema de calabacín Tallarines con tomate Arroz tres delicias Limanda con salsa de limón Tortilla de queso Blanqueta de pavo Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga y maíz Macarrones en blanco salteados Brócoli al vapor Pan Yogur sabor Pan Fruta fresca Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan 20 martes 21 miércoles 22 23 24 lunes iueves viernes Crema de coliflor Sopa de cocido con fideos Arroz a banda Lentejas con chorizo Espirales gratinados Magro de cerdo con tomate Cocido completo Palometa con salsa napolitana Revuelto de huevo Abadejo en adobo de limón frito Patatas fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Ensalada de lechuga Yogur sabor Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan Pan Fruta fresca Pan Fruta fresca Yogur sabor Pan Pan 27 28 miércoles 29 lunes martes iueves 30 viernes 31 Crema de verduras Espaguetis aglio-olio Arroz con tomate Sopa de pescado con pasta Ratatouille de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Ragout de cerdo Tortilla de pavo Alubias pintas con arroz Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria baby salteada Patatas dado fritas Ensalada de lechuga y remolacha Patatas cocidas

> *NO MELOCOTÓN, CIRUELA, PARAGUAYA, **NECTARINA, ALBARICOQUE**

Pan

Fruta fresca

Fruta fresca



OCTUBRE

Fruta fresca

COLEGIO CEMU

Espaguetis a la carbonara

PAPAYA

1

Pan

8

15

29

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado

miércoles

Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca

jueves

Pan

9

Pan

23

30

2

Menestra con tomate Garbanzos con cous cous Fruta fresca

viernes

Yogur sabor

Pan

3

lunes

Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

6

13

20

27

martes

7

14

Pan

21

28

Judías verdes con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas

Yogur sabor Pan miércoles

Coditos con champiñones y york Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca

viernes

10

17

24

31

Paella de verduritas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor

miércoles

Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

16 Crema de calabacín Blanqueta de pavo Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan

viernes

Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor Pan

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan martes

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan

miércoles

22 Arroz a banda Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan

iueves

Lentejas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

viernes

Espirales gratinados Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan jueves

Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca Pan viernes

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz Yogur sabor Pan

*NO PAYAYA



OCTUBRE

Fruta fresca

COLEGIO CEMU

SIN FRUTOS SECOS

miércoles

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado

Pan

1

8

15

29

Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga

Fruta fresca Pan viernes

Menestra con tomate Garbanzos con cous cous Fruta fresca

Yogur sabor

2

9

16

23

30

Pan

Pan

3

lunes

6

13

20

27

Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

martes

7

14

Pan

21

28

Judías verdes con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas Pan

Yogur sabor

miércoles

Coditos con champiñones y york Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

jueves

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca

viernes

10 Paella de verduritas Empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor

miércoles

Potaje de garbanzos Tortilla de gueso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

Crema de calabacín Blanqueta de pavo Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan

viernes Arroz tres delicias

Merluza a la vizcaína

Brócoli al vapor

Yogur sabor Pan

17

24

31

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan martes

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan

miércoles

22 Arroz a banda Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan

iueves

Lentejas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

viernes

Espirales gratinados Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan iueves

Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca

viernes

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz Yogur sabor Pan



OCTUBRE

7

14

Pan

21

28

COLEGIO CEMU

SIN LECHE

miércoles

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado

Fruta fresca Pan

1

15

29

jueves

Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca

Pan

2

9

Pan

16

23

30

Pan

viernes

Menestra con tomate Garbanzos con cous cous Fruta fresca

Yogur sabor

Pan

3

lunes

Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

6

13

20

27

martes

Judías verdes con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas

Yogur sabor Pan miércoles 8

Coditos con champiñones y york Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca

viernes

10

17

24

31

Paella de verduritas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor

miércoles

Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca

jueves

Crema de calabacín Blanqueta de pavo Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan viernes

Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan martes

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan

miércoles

22 Arroz a banda Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan

iueves

Lentejas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

viernes

Pan

Espirales gratinados Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan iueves

Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca

viernes

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz Yogur sabor Pan



OCTUBRE

Fruta fresca

7

14

21

28

COLEGIO CEMU

MELÓN, NARANJA Y MANDARINA

miércoles

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado

1

Pan

15

22

29

Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa de naranja

jueves

Ensalada de lechuga Fruta fresca

2

Pan

9

16

Menestra con tomate Garbanzos con cous cous

viernes

Fruta fresca Yogur sabor

Pan

3

lunes

Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

6

13

20

27

martes

Judías verdes con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan miércoles

Coditos con champiñones y york Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan jueves

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca Pan viernes

10 Paella de verduritas Empanadillas de atún

17

24

31

Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan miércoles

Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan jueves

Crema de calabacín Blanqueta de pavo Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan viernes

Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor

Pan

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan

martes Sopa de cocido con fideos

Cocido completo Yogur sabor Pan

miércoles

Arroz a banda Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan jueves

Lentejas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

jueves

Sopa de pescado con pasta

Jamoncitos de pollo al horno

viernes

Espirales gratinados Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan

miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca

Patatas cocidas

Fruta fresca

30

Pan

23

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz Yogur sabor Pan

viernes

*NO MELÓN, NARANJA Y **MANDARINA**

7

14

Pan

21

28

COLEGIO CEMU

KIWI Y PIÑA

2

Pan

9

16

23

30

miércoles

OCTUBRE

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca

iueves

1

Pan

15

29

Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca

viernes

Menestra con tomate Garbanzos con cous cous Fruta fresca Pan

3

17

31

Yogur sabor

lunes

Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

6

13

20

27

martes

Judías verdes con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas

Pan Yogur sabor

miércoles

Coditos con champiñones y york Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan jueves

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca Pan viernes

10 Paella de verduritas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor

miércoles

Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

Crema de calabacín Blanqueta de pavo Macarrones en blanco salteados Pan Fruta fresca

viernes

Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor Pan

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan martes

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan

miércoles

22 Arroz a banda Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan

jueves

Lentejas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

viernes

24 Espirales gratinados Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan

miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan jueves

Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca Pan viernes

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz Yogur sabor Pan

*NO KIWI Y PIÑA



Fruta fresca

MENÚ:

7

14

21

28

OCTUBRE COLEGIO CEMU GLUTEN Y LEGUMBRES

miércoles

oles 1

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca Pan(s/gluten) jueves

Espaguetis(s/gluten-s/soja) con tomate Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca

Pan(s/gluten)

2

16

23

30

viernes

Menestra con tomate Pavo a la plancha Fruta fresca Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

Crema de verduras

Tortilla de patata y espinacas

Zanahoria dado salteada

6

13

20

27

Pan(s/gluten)

Espinacas salteadas Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor

Pan(s/gluten)

martes

miércoles

Coditos(s/gluten-s/soja) con champiñones Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan(s/gluten) jueves

Sopa de cocido con fideos(s/gluten-s/soja) Pollo, ternera y patata Fruta fresca Pan(s/gluten) viernes

10

3

Paella de verduritas(s/guisantes) Lenguado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines(s/gluten-s/soja)con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan(s/gluten) miércoles

Crema de calabaza Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan(s/gluten) 15

22

29

iueves

Crema de calabacín Pavo a la plancha Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan(s/gluten) viernes

17

24

31

Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Brócoli al vapor Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan(s/gluten) martes

Sopa de cocido con fideos(s/gluten-s/soja) Pollo, ternera y patata Yogur de sabor Pan(s/gluten) miércoles

Arroz con verduras Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan(s/gluten) iueves

Crema de zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan(s/gluten) viernes

Espirales(s/gluten-s/soja)con tomate y albahaca Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan(s/gluten)

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan(s/gluten) martes

Espaguetis(s/gluten-s/soja) aglio-olio Merluza al horno Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan(s/gluten) miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan(s/gluten) iueves

Sopa de pescado con pasta(s/glutens/soja) Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca Pan(s/gluten) viernes

Ratatouille de verduras Arroz con zanahoria Yogur sabor Pan(s/gluten)



7

14

21

28

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

PESCADO Y LEGUMBRES

miércoles

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca Pan iueves

Espaguetis(s/soja) con tomate Lomo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan viernes

Menestra con tomate Pavo a la plancha Fruta fresca

Yogur sabor

2

9

16

23

30

Pan

Pan

3

lunes

Crema de verduras Tortilía de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

6

13

20

27

martes

Espinacas con tomate Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas Pan

Yogur sabor

miércoles

1

8

15

22

29

Coditos (s/soja)con champiñones Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan jueves

Sopa de ave con fideos(s/soja) Pollo, ternera y patata Fruta fresca Pan viernes

10 Paella de verduritas(s/guisantes)

17

24

31

Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines(s/soja)con tomate Pavo asado con cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan miércoles

Crema de calabaza Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan iueves

Crema de calabacín Pavo a la plancha Macarrones en blanco salteados Fruta fresca Pan viernes

Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Brócoli al vapor Yogur sabor Pan

lunes

Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca Pan martes

Sopa de ave con fideos(s/soja) Yogur Pollo, ternera y patata sabor Pan

miércoles

Arroz con verduras Pollo a la plancha Ensalada de lechuga v zanahoria Fruta fresca Pan jueves

Crema de zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

viernes

Espirales(s/soja) con tomate y albahaca Pavo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis(s/soja) aglio-olio Pavo asado en su jugo Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan

miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan iueves

Sopa de ave con pasta(s/soja) Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca

viernes

Ratatouille de verduras Tortilla francesa Yogur sabor Pan



lunes

Crema de verduras

Arroz salteado con ajo

Patatas dado fritas

Fruta fresca

Pan

27

martes

Espaguetis aglio-olio

Revuelto de huevo con calabacín

Zanahoria baby salteada

Yogur sabor

Pan

28

MENÚ:

OCTUBRE COLEGIO CEMU VEGETARIANO

miércoles 1 iueves 2 viernes 3 Crema de de puerro y zanahoria Espaguetis con tomate Menestra con tomate Tortilla francesa Espinacas salteadas Garbanzos con cous cous Patatas dado Ensalada de lechuga Fruta fresca Fruta fresca Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan 7 miércoles 8 9 viernes 10 iueves lunes martes Sopa de verduras con fideos Paella de verduritas Lentejas con verduras Judías verdes con tomate Coditos con champiñones Garbanzos y patata Tortilla francesa Tortilla de patata y espinacas Arroz salteado con verduras Revuelto de huevo con calabacín Pan Ensalada de lechuga y zanahoria Zanahoria dado salteada Patatas fritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Fruta fresca Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan Yogur sabor Pan 14 miércoles 15 iueves 16 viernes 17 lunes 13 martes Potaje de garbanzos con verduras Crema de calabacín Arroz con salsa de tomate NO LECTIVO Tallarines con tomate Arroz con zanahoria Revuelto de champiñones Tortilla de patata Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Macarrones en blanco salteados Brócoli al vapor Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan Fruta fresca Pan Fruta fresca Pan Yogur sabor Pan miércoles 22 23 viernes 24 lunes 20 martes 21 iueves Espirales gratinados Crema de coliflor Sopa de verduras con fideos Arroz con verduras Lentejas con verduras Zanahoria salteada Revuelto de huevo Espinacas salteadas Arroz salteado con guisantes Garbanzos y patata Patatas fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Fruta fresca Pan Pan Fruta fresca Pan Fruta fresca Yogur sabor Pan Pan

miércoles

Fruta fresca

Arroz con tomate

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y remolacha

29

Pan

jueves

Fruta fresca

Sopa de verduras con pasta

Garbanzos y patata

Patatas cocidas

30

Pan

31

viernes

Ratatouille de verduras

Alubias pintas con arroz y verduras

Yogur sabor

Pan



OCTUBRE COLEGIO CEMU SIN CERDO

1

Pan

15

29

miércoles

Crema de de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado

Fruta fresca

jueves

Espaguetis con tomate Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca

2

Pan

9

16

23

30

viernes Menestra con tomate Garbanzos con cous cous

Yogur sabor

Pan

3

lunes

6

13

20

Pan

27

Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Fruta fresca Pan

martes

7

14

Pan

21

28

Judías verdes con tomate Pavo a la plancha Patatas fritas Pan Yogur sabor

miércoles

Coditos con champiñones Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan jueves

Sopa de ave con fideos Garbanzos, pollo, ternera y patatas Fruta fresca Pan viernes

10

Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor

Paella de verduritas

Fruta fresca

lunes

NO LECTIVO

martes

Tallarines con tomate Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor

miércoles

Potaje de garbanzos y verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan jueves

Crema de calabacín Blanqueta de pavo Macarrones en blanco salteados Pan Fruta fresca

viernes Arroz con tomate

17 Merluza a la vizcaína

24

31

Brócoli al vapor Yogur sabor Pan

lunes

Crema de coliflor Magro de pavo con tomate Patatas fritas Fruta fresca

martes

Sopa de ave con fideos Garbanzos, pollo, ternera y patatas Yogur sabor Pan

miércoles

22 Arroz a banda Palometa con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan

jueves

Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca Pan

viernes

Espirales gratinados Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan

lunes

Crema de verduras Ragout de pavo Patatas dado fritas Fruta fresca Pan

martes

Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor Pan

miércoles

Arroz con tomate Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan iueves

Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca Pan viernes

Ratatouille de verduras Alubias pintas con arroz de verduras Yogur sabor Pan