

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



verdura



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA
SANA

CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

miércoles

1

Crema de de puerro y zanahoria
Pollo al ajillo
Patatas dado

Fruta fresca

Pan

jueves

2

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

Fruta fresca

Pan

viernes

3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca

Yogur sabor

Pan

lunes

6

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

martes

7

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

jueves

9

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

Pan

viernes

10

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

Pan

lunes

13

NO LECTIVO

martes

14

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

Pan

miércoles

15

Potaje de garbanzos
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan

jueves

16

Crema de calabacín
Blanqueta de pavo
Macarrones en blanco salteados

Fruta fresca

Pan

viernes

17

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

lunes

20

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

Pan

martes

21

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

23

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

27

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

martes

28

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

Pan

miércoles

29

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

Pan

jueves

30

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

Pan

viernes

31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

GLUTEN

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos
Fruta fresca
Yogur sabor
Pan(s/gluten)

lunes 6

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

martes 7

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

miércoles 8

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

jueves 9

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

viernes 10

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

lunes 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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 20

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

martes 21

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)

jueves 23

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

viernes 24

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

lunes 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

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

OCTUBRE

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

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

jueves 9

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 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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 23

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

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

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

PAPAYA

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

jueves 9

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 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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 23

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

***NO PAYAYA**

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

SIN FRUTOS SECOS

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

jueves 9

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 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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 23

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

SIN LECHE

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

jueves 9

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 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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 23

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

MELÓN, NARANJA Y MANDARINA

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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 bilbaina
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca Pan

jueves 9

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca Pan

viernes 10

Paella de verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor Pan

lunes 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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 23

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

***NO MELÓN, NARANJA Y
MANDARINA**

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

KIWI Y PIÑA

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

jueves 9

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 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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 23

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Alubias pintas con arroz
Yogur sabor
Pan

***NO KIWI Y PIÑA**

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

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

lunes 6

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

martes 7

Espinacas salteadas
Cinta de lomo a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan(s/gluten)

miércoles 8

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

jueves 9

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

viernes 10

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

lunes 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

Sopa de cocido con fideos(s/gluten-s/soja)
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)

jueves 23

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

viernes 24

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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

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

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

PESCADO Y LEGUMBRES

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Pavo a la plancha
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

miércoles 8

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

jueves 9

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

viernes 10

Paella de verduras(s/guisantes)
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor Pan

lunes 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

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

lunes 20

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

martes 21

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

miércoles 22

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

jueves 23

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

viernes 24

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

lunes 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

Ratatouille de verduras
Tortilla francesa
Yogur sabor
Pan

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

VEGETARIANO

miércoles 1

Crema de de puerro y zanahoria
Tortilla francesa
Patatas dado
Fruta fresca Pan

jueves 2

Espaguetis con tomate
Espinacas salteadas
Ensalada de lechuga
Fruta fresca Pan

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

Judías verdes con tomate
Arroz salteado con verduras
Patatas fritas
Yogur sabor Pan

miércoles 8

Coditos con champiñones
Revuelto de huevo con calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca Pan

jueves 9

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos y patata
Fruta fresca Pan

viernes 10

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor Pan

lunes 13

NO LECTIVO

martes 14

Tallarines con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Yogur sabor Pan

miércoles 15

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

jueves 16

Crema de calabacín
Arroz con zanahoria
Macarrones en blanco salteados
Fruta fresca Pan

viernes 17

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñones
Brócoli al vapor
Yogur sabor
Pan

lunes 20

Crema de coliflor
Arroz salteado con guisantes
Patatas fritas
Fruta fresca Pan

martes 21

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos y patata
Yogur sabor
Pan

miércoles 22

Arroz con verduras
Zanahoria salteada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca Pan

jueves 23

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

viernes 24

Espirales gratinados
Espinacas salteadas
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor Pan

lunes 27

Crema de verduras
Arroz salteado con ajo
Patatas dado fritas
Fruta fresca
Pan

martes 28

Espaguetis aglio-olio
Revuelto de huevo con calabacín
Zanahoria baby salteada
Yogur sabor
Pan

miércoles 29

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

jueves 30

Sopa de verduras con pasta
Garbanzos y patata
Patatas cocidas
Fruta fresca Pan

viernes 31

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

OCTUBRE

COLEGIO CEMU

SIN CERDO

miércoles 1

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

jueves 2

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

viernes 3

Menestra con tomate
Garbanzos con cous cous
Fruta fresca
Yogur sabor Pan

lunes 6

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

martes 7

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

miércoles 8

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

jueves 9

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

viernes 10

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

lunes 13

NO LECTIVO

martes 14

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

miércoles 15

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

jueves 16

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

viernes 17

Arroz con tomate
Merluza a la vizcaína
Brócoli al vapor
Yogur sabor
Pan

lunes 20

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

martes 21

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 23

Lentejas con verduras
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 27

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

martes 28

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

miércoles 29

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

jueves 30

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

viernes 31

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