serunion salud

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

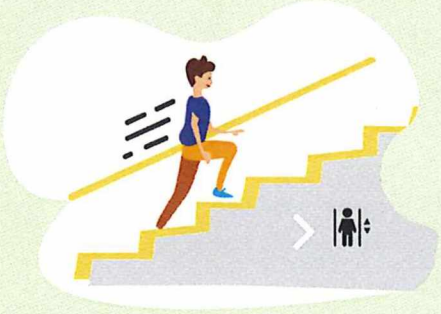
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

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

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...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN FRUTOS SECOS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* SIN TRAZAS DE **FRUTOS SECOS**	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN GLUTEN

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (EMBUTIDO SIN GLUTEN) FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO (EMBUTIDO Y QUESO SIN GLUTEN) BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT)(SIN GLUTEN) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO FRUTA FRESCA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO (EMBUTIDO SIN GLUTEN) YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO (SIN GLUTEN) CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* **PAN** Y **PASTA** SIN GLUTEN	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN HUEVO

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON CARNE CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA FRESCA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* **PASTA** SIN TRAZAS DE HUEVO	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN HUEVO NI PESCADO

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS ESALOPÍN DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON CARNE CON ARROZ ECOLÓGICO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCH CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA FRESCA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* **PASTA** SIN TRAZAS DE HUEVO	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN HUEVO, PESCADO NI FRITOS SECOS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS ESALOPÍN DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON CARNE CON ARROZ ECOLÓGICO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCH CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA FRESCA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* **PASTA** SIN TRAZAS DE HUEVO * SIN TRAZAS DE FRUTOS SECOS	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN LECHE

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA (SIN LÁCTEOS) CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE DE SOJA, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON CARNE CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO FRUTA FRESCA PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS POSTRE DE SOJA, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO POSTRE DE SOJA, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN MARISCO

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN PESCADO NI MARISCO

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS ESALOPÍN DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN CERDO, PESCADO NI MARISCO

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (SIN CERDO) FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN CERDO) ESALOPÍN DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON VERDURAS CON ARROZ ECOLÓGICO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCH CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS (CALDO DE AVE) HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT)(CARNE DE VACUNO) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (SIN CERDO) YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN CERDO

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (SIN CERDO) FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN CERDO) MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON VERDURAS CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS (CALDO DE AVE) HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT)(CARNE DE VACUNO) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (SIN CERDO) YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN CERDO NI ARROZ

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (SIN CERDO) FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN CERDO) MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 CREMA DE VERDURAS BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS (CALDO DE AVE) HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT)(CARNE DE VACUNO) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO (SIN CERDO) YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN LEGUMBRE

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 PISTO DE VERDURAS MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* SIN **LEGUMINOSAS**: JUDÍAS VERDES Y GUISANTES	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN HUEVO NI LEGUMBRE

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 PISTO DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON CARNE CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA PATATAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA FRESCA LECHE PAN Y AGUA	20 MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA AMERICAN ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* **PASTA** SIN TRAZAS DE HUEVO * SIN **LEGUMINOSAS:** JUDÍAS VERDES Y GUISANTES	

serunion educa ENERO 2022

MENÚ SIN HUEVO, LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 *VACACIONES*	4 *VACACIONES*	5 *VACACIONES*	6 *VACACIONES*	7 *VACACIONES*
10 *ARROZ CON SALSA DE TOMATE* *PECHUGA DE PAVO* *CON LECHUGA Y MAIZ* *PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA*	11 *SOPA DE AVE* *CON FIDEOS ECOLÓGICOS* *POLLO CON MORCILLO, CHORIZO,* *PATATA Y ZANAHORIA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	12 *CREMA DE CALABAZA ASADA* *CINTA DE LOMO* *ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* *FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA*	13 *PISTO DE VERDURAS* *MERLUZA AL HORNO* *CON ENSALADA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	14 *ESPAGUETIS CON TOMATE* *FILETE DE POLLO A LA PLANCHA* *ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* *YOGUR, PAN Y AGUA*
17 *ARROZ CON CARNE* *CON ARROZ ECOLÓGICO* *BACALAO AL HORNO* *CON LECHUGA Y REMOLACHA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*	18 *SOPA DE ESTRELLITAS* *HAMBURGUESA A LA PLANCHA* *(BURGUER MEAT)* *PATATAS FRITAS* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	19 *JORNADA GASTRONOMICA* *MURCIANA* *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS* *LOMO DE CERDO A LA PLANCHA* *FRUTA FRESCA* *LECHE* *PAN Y AGUA*	20 *MENESTRA DE VERDURAS* *ESTOFADO DE POLLO* *CON LECHUGA Y MAIZ* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y*	21 *TALLARINES CON TOMATE* *LIMANDA AL HORNO* *ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS* *YOGUR, PAN Y AGUA*
24 *CREMA DE VERDURAS* *PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA* *ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*	25 *ESPIRALES CON TOMATE* *MERLUZA AL HORNO EN SALSA AMERICANA* *ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	26 *BRÓCOLI SALTEADO CON AJO* *Y CEBOLLA* *POLLO AL AJILLO* *ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ* *FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA*	27 *ARROZ BLANCO* *CON SALSA DE TOMATE* *CINTA DE LOMO* *LECHUGA Y ACEITUNAS* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y*	28 *SOPA DE AVE* *CON FIDEOS ECOLÓGICOS* *POLLO CON MORCILLO, CHORIZO,* *PATATA Y ZANAHORIA* *YOGUR SABOR, PAN Y AGUA*
31 *CODITOS CON TOMATE* *LACON BRASEADO* *CON ENSALADA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*		*" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "* ***LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL***	* **PASTA** SIN TRAZAS DE HUEVO * SIN **LEGUMINOSAS:** JUDÍAS VERDES Y GUISANTES * SIN TRAZAS DE **FRUTOS SECOS**	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN HUEVO, ANACARDO NI FRUTOS SECOS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON CARNE CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA FRESCA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA AMERICAN ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* **PASTA** SIN TRAZAS DE HUEVO * SIN TRAZAS DE **FRUTOS SECOS NI ANACARDOS**	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN LENTEJAS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

BAJA EN GRASA

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 *VACACIONES*	4 *VACACIONES*	5 *VACACIONES*	6 *VACACIONES*	7 *VACACIONES*
10 *ARROZ CON SALSA DE TOMATE* *TORTILLA FRANCESA* *CON LECHUGA Y MAIZ* *PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA*	11 *SOPA DE AVE* *CON FIDEOS ECOLÓGICOS* *GARBANZOS CON POLLO,* *PATATA Y ZANAHORIA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	12 *CREMA DE CALABAZA ASADA* *(SIN LÁCTEOS)* *CINTA DE LOMO* *ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*	13 *ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS* *MERLUZA AL HORNO* *CON ENSALADA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	14 *ESPAGUETIS CON TOMATE* *FILETE DE POLLO A LA PLANCHA* *ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* *YOGUR DESNATADO, PAN Y AGUA*
17 *ARROZ CON VERDURAS* *CON ARROZ ECOLÓGICO* *BACALAO AL HORNO* *CON LECHUGA Y REMOLACHA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*	18 *SOPA DE ESTRELLITAS* *(CALDO DE AVE)* *PAVO AL HORNO* *PATATA COCIDA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	19 *JORNADA GASTRONOMICA* *MURCIANA* *OLLA GITANA* *ZARANGOLLO* *FRUTA FRESCA* *PAN Y AGUA*	20 *JUDIAS VERDES REHOGADAS* *FILETE DE POLLO A LA PLANCHA* *CON LECHUGA Y MAIZ* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y*	21 *TALLARINES CON TOMATE* *LIMANDA AL HORNO* *ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS* *YOGUR DESNATADO, PAN Y AGUA*
24 *LENTEJAS ECOLÓGICAS* *CON VERDURAS* *TORTILLA FRANCESA* *ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*	25 *ESPIRALES CON TOMATE* *MERLUZA AL HORNO* *ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA*	26 *BRÓCOLI SALTEADO CON AJO* *Y CEBOLLA* *POLLO AL HORNO* *ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*	27 *ARROZ BLANCO* *CON SALSA DE TOMATE* *CINTA DE LOMO* *LECHUGA Y ACEITUNAS* *FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y*	28 *SOPA DE AVE* *CON FIDEOS ECOLÓGICOS* *GARBANZOS CON POLLO,* *PATATA Y ZANAHORIA* *YOGUR DESNATADO, PAN Y AGUA*
31 *CODITOS CON TOMATE* *CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA* *CON ENSALADA* *FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA*		*" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "* ***LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL***		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN LEGUMBRE, BAJA EN GRASA

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA (SIN LÁCTEOS) CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	13 PISTO DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON VERDURAS CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS (CALDO DE AVE) PAVO AL HORNO PATATA COCIDA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ZARANGOLLO FRUTA FRESCA PAN Y AGUA	20 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR DESNATADO, PAN Y AGUA
24 CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**	* SIN **LEGUMINOSAS**: JUDÍAS VERDES Y GUISANTES	

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN FRITOS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO COMPLETO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATA COCIDA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN FRITOS, ALUBIAS NI GARBANZOS

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 PISTO DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ MILANESA CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (BURGUER MEAT) PATATA COCIDA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS ESTOFADO DE POLLO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS POLLO CON MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE LACON BRASEADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		

serunion educa

ENERO 2022

MENÚ

SIN CARNE

CEIP CRISTOBAL COLON

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES
10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVOS VILLAROY CON LECHUGA Y MAIZ PIÑA EN SU JUGO, PAN Y AGUA	11 SOPA (CALDO DE VERDURA) CON FIDEOS ECOLÓGICOS GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	12 CREMA DE CALABAZA ASADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN CARNE) MERLUZA ADOBADA AL ESTILO GADITANO FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE RAPE AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN Y AGUA
17 ARROZ CON VERDURAS CON ARROZ ECOLÓGICO BACALAO REBOZADO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	18 SOPA DE ESTRELLITAS (CALDO DE VERDURA) HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	19 JORNADA GASTRONOMICA MURCIANA OLLA GITANA ZARANGOLLO BIZCOCHO DE NARANJA LECHE PAN Y AGUA	20 JUDIAS VERDES REHOGADAS CABALLA CON TOMATE CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	21 TALLARINES CON TOMATE LIMANDA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR, PAN Y AGUA
24 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA	25 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y AGUA	26 BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA, LECHE, PAN Y AGUA	27 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE SARDINILLAS LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA, PAN INTEGRAL Y	28 SOPA (CALDO DE VERDURA) CON FIDEOS ECOLÓGICOS GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA YOGUR SABOR, PAN Y AGUA
31 CODITOS CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA, PAN Y AGUA		" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años " **LOS MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL**		