serunion

MENÚ ENERO 2025

DIETA SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 **No lectivo**	02 **No lectivo**	03 **No lectivo**
06 **Festivo**	07 **No lectivo**	08 *Arroz con verduras* *Pechuga de pavo al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta de temporada*	09 *Lentejas con verduras* *Filetes de merluza al horno con ajo y perejil* *Ensalada tomate* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	10 *Crema de verduras* *Cinta de lomo al horno* *Ensalada de lechuga y soja* *Fruta de temporada*
13 *Sopa de pollo con arroz* *Revuelto de huevo, patatas y cebolla* *Ensalada de lechuga y soja* *Fruta de temporada*	14 *Crema de verduras* *Pechuga de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	15 *Guiso de alubias blancas caseras con arroz* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta de temporada*	16 *Espirales con calabacín en salsa de tomate* *Filetes de San Pedro al horno con verduritas* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	17 *Estofado de lentejas con zanahoria* *Pechuga de pavo al horno* *Ensalada de tomate* *Yogurt*
20 *Coditos en salsa de tomate* *Filetes de merluza al horno con limón* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada*	21 *Garbanzos estofados con verduras* *Pechuga de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y soja* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	22 *Paella de pescado* *Tortilla de patatas y espinacas* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta de temporada*	23 *Crema parmentier* *Estofado de pollo con verduras* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	24 *Lentejas a la hortelana* *Atún en salsa de tomate* *Fruta de temporada*
27 *Macarrones con calabaza y salsa de tomate* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y soja* *Fruta de temporada*	28 *Alubias blancas guisadas* *Merluza al horno* *Ensalada de tomate* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	29 *Crema de verduras* *Pechuga de pavo al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta de temporada*	30 *Lentejas estofadas* *Revuelto de huevo, patatas y cebolla* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada/ Yogurt soja*	31 *Paella de verduras* *Filetes de San Pedro con calabacín, tómate y cebolla* *Fruta de temporada*