

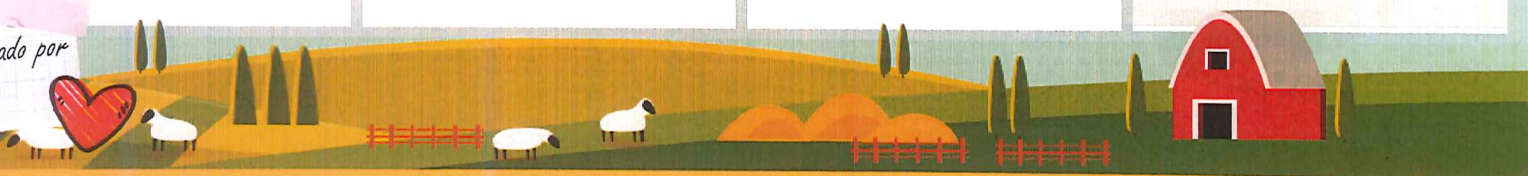
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzanas, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón y varitas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>635,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>736,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,4g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>582,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:86,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>540,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <i>Fajitas veggie (bolañosa vegetal)</i> <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>579,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,8g - HC:89,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:81,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>590,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,0g - Azúcares:16,0g - Sal:1,4g</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</i> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>
<p>18 <b>DÍA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,4g AGS:3,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,0g</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>529,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:69,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>565,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>392,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <i>Macedonia tropical (piña,</i>  <i>)</i></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:89,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g</p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olette alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,4g - HC:115,2g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,8g</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>479,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,8g - HC:83,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:56,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:79,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><b>nutrilab</b></p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Legumbres (no lenteja) con verduras (11) Croquetas sin gluten (2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza (5) Huevos revueltos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie (patata, coliflor vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa con queso (2, 4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa sin gluten con boniato (2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Legumbres (no lenteja) con arroz integral (11) Boquerones en tempura sin gluten (maicena) y guisantes (5, 11) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>nutrilab</b> 15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis sin gluten salteados con espinaca y salsa de tomate) Huevos revueltos con cebolla y calabacín (4) Ensalada (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos (sin comino) con tоста de pan sin gluten (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras (11, 16) Bacaladilla con guarnición (5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada (11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo (4, 5) Alubias con arroz integral (11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Yogur natural (3)</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras (16) Merluza a la andaluza casera sin gluten, maicena (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Salteado de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



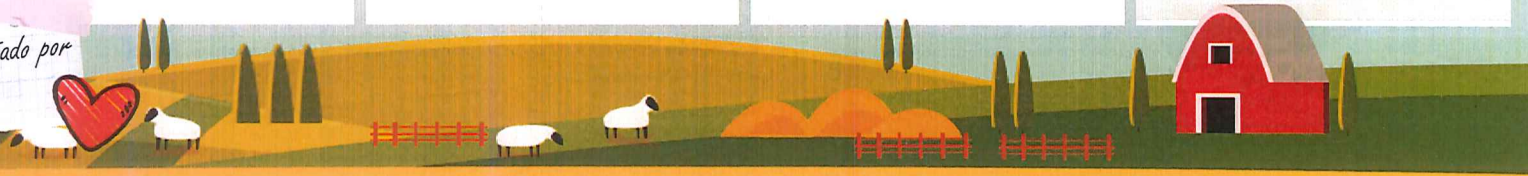
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>			<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(6)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) (1, 10, 13)</i> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13, 16)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(fentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



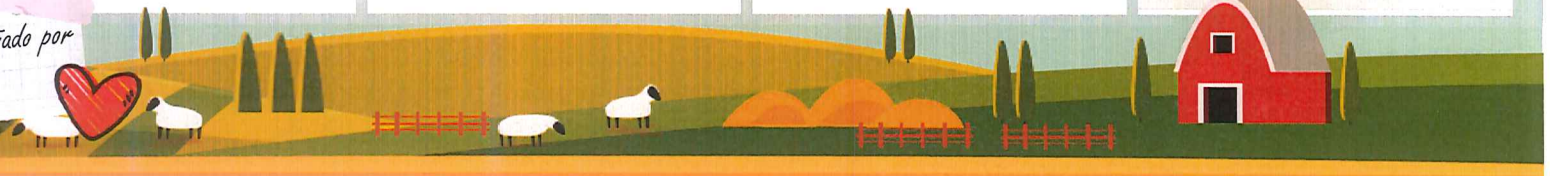
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><b>nutriab</b></p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón y varitas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 12)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggie</b> <sup>(bolañosa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Guiso de verduras Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>nutriab</b> 15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</b> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Escalibada triturada con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Guiso de verduras Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



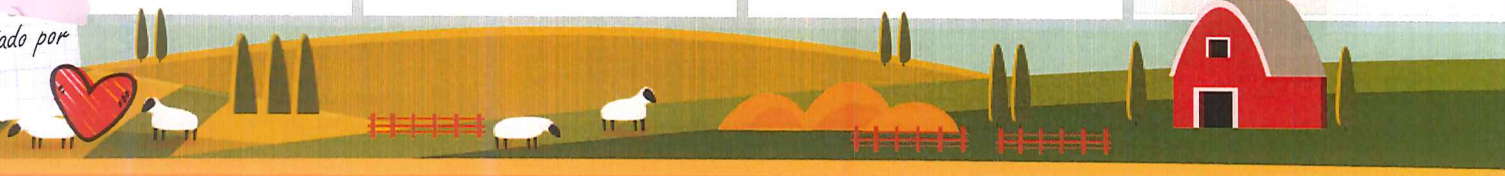
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de soja</i></p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos <sup>(1, 2, 4, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Guiso de verduras Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha con guarnición Ensalada de lechuga y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 13)</i> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DÍA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Escalibada triturada con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos Lomo a la plancha con guarnición <sup>(17)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan (1) Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1)</p> <p><b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p>
<p>25</p> <p>Ensalada variada con huevo <sup>(4)</sup> Arroz con verduras Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido (no guisante, judía verde, haba) <sup>(16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Guiso de verduras Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b></p> <p>Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria y tomate) Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera):  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	 	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>FESTIVO</b>
4 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	5  Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	6 Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (16) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur natural (2)	7 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	8 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa de claras (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
11 Sopa de verduras con fideos (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16)  Pan (1) Yogur natural (2)	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa de claras (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	13 Crema de verduras mediterráneas (11) Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Pescado asado y guisantes (1, 5, 11) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	 15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) (1, 10, 13) Tortilla de clabacin, de claras (4) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
18 <b>DIA DEL CELIACO</b> Arroz con tomate y huevo (clara) (4) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan sin gluten (11, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16)  Fruta fresca permitida	19 Alubias con verduras (11, 16) Bacaladilla con guarnición (5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	20 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Tortilla francesa de claras (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)	22 Espaguetis integrales con tomate (1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (fruta permitida)</b> 
25  Ensalada murciana con caballa (5) Oleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	26 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	27 Crema de verduras (16) Merluza al horno (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla francesa de claras (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29  <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Fruta fresca permitida

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Tortilla francesa de claras <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <i>Fajitas veggie</i> <sup>(bolsa/esa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa de claras <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Pescado asado y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate)</i> <sup>(1, 10, 13)</sup> Tortilla de clabacin, de claras <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo (clara) <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tоста de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Tortilla francesa de claras <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <i>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</i> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa <sup>(5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza al horno <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla francesa de claras <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate)</sup> <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



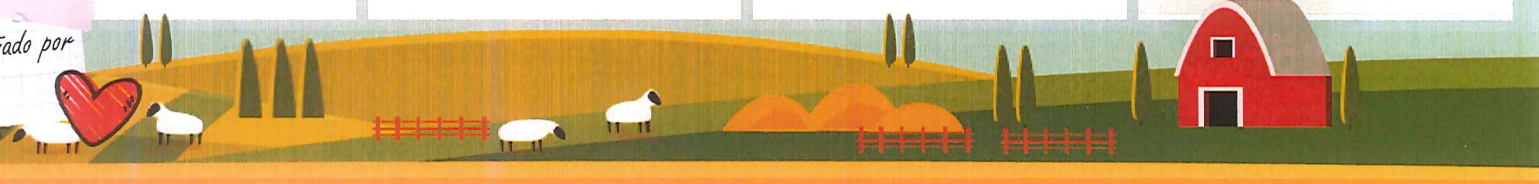
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz integral con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 12)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de verduras con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone (pasta integral) <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> (sin patata) Pechuga de pavo al horno con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Pescado a la plancha y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)</i> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz integral con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan integral <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> (sin patata) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> (sin patata) Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> (sin patata) Merluza al horno <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz integral a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Salteado de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



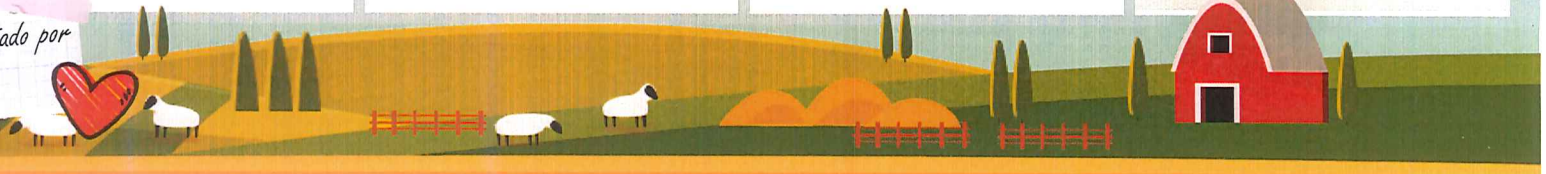
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca permitida (primavera):</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.</p>	<p><i>Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados</i></p> <p><i>No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito.</i></p> <p><i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</i></p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras permitidas Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con huevo (4) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1)<sup>(1)</sup> Yogur natural (2)<sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras permitidas Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone (1, 2, 4, 13, 14, 16) Tosta de atún (sin tomate) (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1)<sup>(1)</sup> Yogur natural (2)<sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Guiso de verduras permitidas Tortilla francesa con queso (2, 4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras permitidas Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco Boquerones en tempura y champiñones (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>15</p> <p><b>nutriLAB</b></p> <p>Verdipasta (Espaguetis salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 13) Huevos revueltos con cebolla y calabacín (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con huevo (4) Lomo a la plancha (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos (16) Bacaladilla con guarnición (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con verduras permitidas Huevos rotos (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>21</p> <p>Crema de verduras permitidas (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Yogur natural (2)<sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis con verduras permitidas Merluza al horno con pisto de verduras permitidas (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (fruta permitida)</b></p>
<p>25</p> <p>Ensalada de vegetales permitidos con caballa y huevo (4, 5) Arroz con verduras permitidas Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>26</p> <p>Hervido (no judía verde, guisante, haba) Lomo a la plancha (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Yogur natural (2)<sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras permitidas (16) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>28</p> <p>Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b></p> <p>Arroz con verduras permitidas Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Fruta fresca permitida</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera):  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	<i>No se darán las siguientes frutas:</i> <i>Manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i>	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	<b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>FESTIVO</b>
4 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Croquetas de jamón y varitas (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	5 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	6 Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (6) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur natural (2)	7 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	8 Guiso de patatas con merluza (5) Huevos revueltos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
11 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <i>Fajitas veggie</i> <i>(bolafresa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur natural (2)	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa con queso (2, 4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	13 Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con boniato (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura y guisantes (1, 5, 11) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13) Huevos revueltos con cebolla y calabacín (4) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
18 <b>DIA DEL CELIACO</b> Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida	19 Alubias con verduras (11, 16) Bacaladilla con guarnición (5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	20 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)	22 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (fruta permitida)</b> 
25 Ensalada murciana con caballa y huevo (4, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	26 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	27 Crema de verduras (16) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29 <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Fruta fresca permitida

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón y varitas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> Salteado de garbanzos al toque suave de curry <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres (alubias) y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)</b> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1, 11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida pelada (primavera):  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida pelada.	 	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	Descubriendo la proteína vegetal	<b>FESTIVO</b>
4 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Croquetas de jamón y varitas (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada	5 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	6 Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (6) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur natural (2)	7 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	8 Guiso de patatas con merluza (5) Huevos revueltos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada
11 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur natural (2)	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa con queso (2, 4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	13 Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con boniato (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura y guisantes (1, 5, 11) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13) Huevos revueltos con cebolla y calabacín (4) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada
18 <b>DIA DEL CELIACO</b> Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan sin gluten (11, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida pelada	19 Alubias con verduras (11, 16) Bacaladilla con guarnición (5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	20 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	21 Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)	22 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (fruta permitida)</b>
25 Ensalada murciana con caballa y huevo (4, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	26 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	27 Crema de verduras (16) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada	29  <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Fruta fresca permitida pelada

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



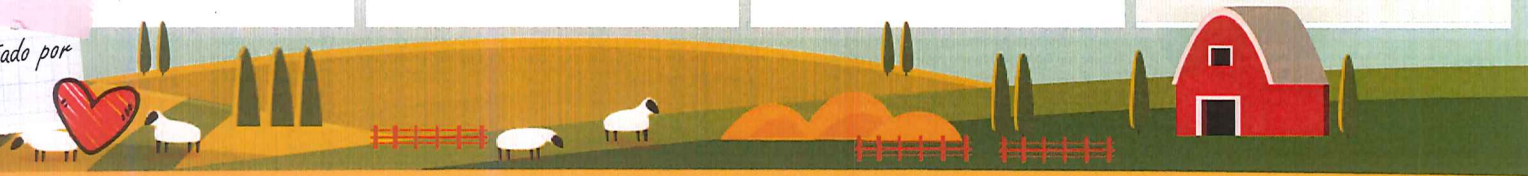
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i></p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate <sup>(4)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura (frito NO huevo) y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p> 15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)</i> Pechuga de pollo a la plancha Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan (1) Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis con tomate Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <i>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</i></p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa (sin huevo) <sup>(5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> (lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> (frito NO huevo) Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



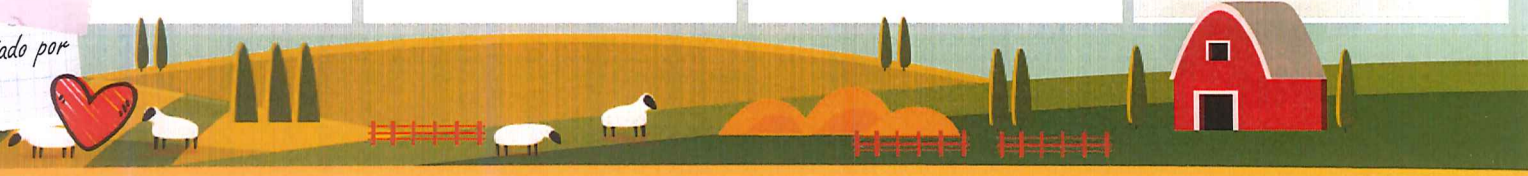
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>			Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1,11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11,13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2,4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1,11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1,5,11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) (1,10, 13)</i> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11,12,13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11,16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1,11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate (1,10, 13.) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4,5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> (lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1,11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1,5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de soja</i></p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d' Elx</b></p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Guiso de verduras Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco Boquerones en tempura y champiñones <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 13)</b> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Escalibada triturada con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos <sup>(16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan (1) Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis con tomate Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> Arroz con verduras Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido (no judía verde, guisante, haba) Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Guiso de verduras Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b></p> <p> <b>Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria y tomate)</b> <b>Salteado de pollo y verduras</b> <b>Ensalada (16)</b> <b>Cocktail de frutas</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <i>Fajitas veggie</i> <sup>(alubias y vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Pechuga de pollo a la plancha y guisantes <sup>(11)</sup> Ensalada de lechuga y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</i> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Lomo a la plancha con guarnición <sup>(17)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <i>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</i> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada variada con huevo <sup>(4)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>			<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) (1, 10, 13)</b> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13, 1)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11)</sup> Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><i>No se utilizará sal en la elaboración del siguiente menú</i></p> <p><b>nutrilab</b></p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p> Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 12)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p> Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggie</b> <sup>(bolsa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga y tomate Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>nutrilab</b> 15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</b> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada variada con huevo <sup>(4)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana <sup>(11)</sup> (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1,11)</sup> Croquetas de bacalao y varitas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Cous cous con calabacín y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <i>Fajitas veggie</i> <sup>(Bolañesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa vegetal con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</i> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <i>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</i> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Merluza en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES

Fruta fresca de temporada (primavera):  
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

4  
Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup>  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

11  
Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup>  
*Fajitas veggie*  
*(bolañesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)*  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>

18 **DIA DEL CELIACO**  
 Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup>  
Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Fruta fresca de temporada

25  
Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup>  
*Olleta alicantina* <sup>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

MARTES

**nutriLAB**



5  
Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup>  
*Salteado de garbanzos al toque suave de curry* <sup>(11, 13)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

12  
Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup>  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

19  
Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup>  
Pescado a la plancha con guarnición <sup>(5)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

26  
Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
Merluza en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

MIÉRCOLES

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx



6  
Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>

13  
Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup>  
Hamburguesa vegetal con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

20  
Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(11, 11)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

27  
Crema de verduras <sup>(16)</sup>  
Merluza al horno <sup>(5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

JUEVES



Descubriendo la proteína vegetal

7  
Crema de legumbres <sup>(alubias) y verdura (11)</sup>  
Estofado de ave con zanahoria y cebolla  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

14  
Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup>  
Pescado a la plancha y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

21  
Crema de zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan (1)  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

28  
Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

VIERNES

1  
**FESTIVO**

8  
Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup>  
Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup>  
Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

15  
**nutriLAB**  
*Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)*  
Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup>  
Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

22  
Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup>  
Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup>  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan (1)  
**Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)**

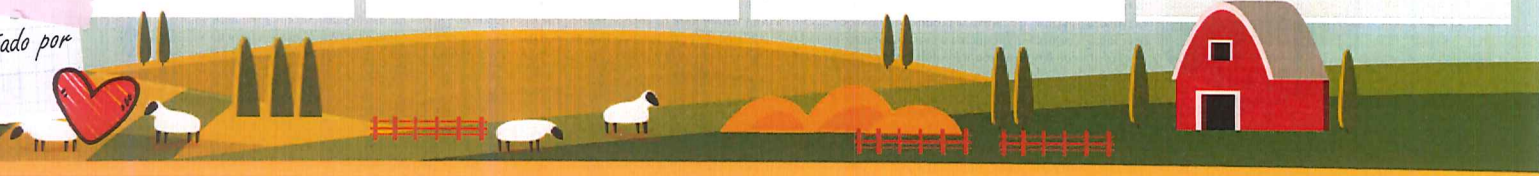
29  
**LA CANTINA DE SERUNION**  
Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup>  
Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup>  
Ensalada <sup>(16)</sup>  
Cocktail de frutas

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



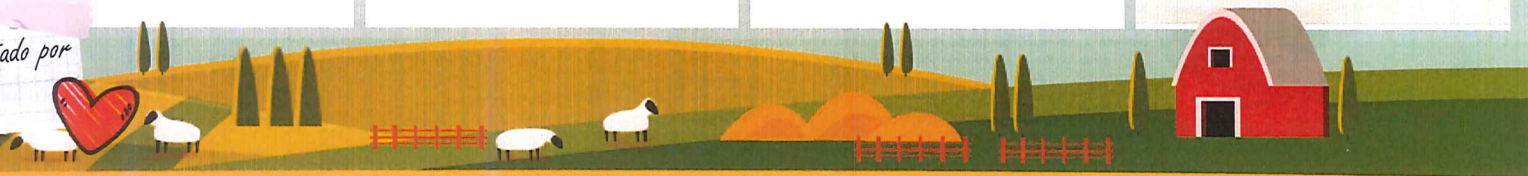
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera):  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	 1	<b>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</b>	<b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>FESTIVO</b>
4 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	5 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	6 Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur de soja (10)	7 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y oliyas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	8 Guiso de patatas con merluza (5) Huevos revueltos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
11 Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur de soja (10) 	12 Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa con queso (2, 4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	13 Crema de verduras mediterráneas (11) Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	14 Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura y guisantes (1, 5, 11) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	15 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) (1,10, 13) Huevos revueltos con cebolla y calabacín (4) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
18 <b>DIA DEL CELIACO</b> Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida 	19 Alubias con verduras (11, 16) Bacaladilla con guarnición (5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	20 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)	22 Espaguetis integrales con tomate (1,10, 13.) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (fruta permitida)</b> 
25 Ensalada murciana con caballa y huevo (4, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Pan integral (1) Fruta fresca permitida 	26 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)	27 Crema de verduras (16) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29  <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Fruta fresca permitida

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



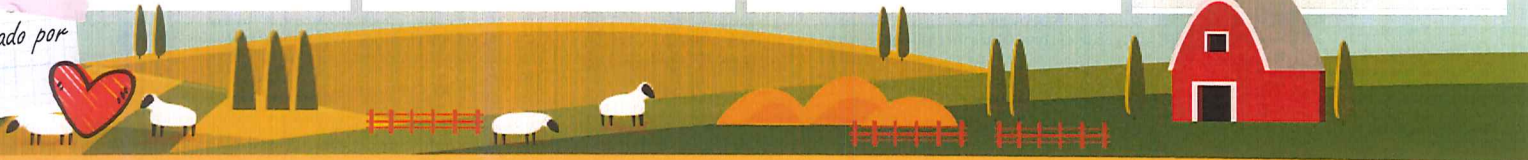
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Pechuga de pollo a la plancha y guisantes <sup>(11)</sup> Ensalada de lechuga y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)</i> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Lomo a la plancha con guarnición <sup>(17)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada variada con huevo <sup>(4)</sup> <i>Olleta alicantina</i> (lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón y varitas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(17, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Hervido <sup>(11, 16)</sup> <i>Fajitas veggie</i> <sup>(bolañesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</i> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <i>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</i> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate)</sup> <sup>(11)</sup> Tacos de pollo y verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Cocktail de frutas</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>		<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	Descubriendo la proteína vegetal	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón y varitas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 12)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de pavo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos revueltos con tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa con boniato <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura y guisantes <sup>(1, 5, 11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><i>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)</i> Huevos revueltos con cebolla y calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla con guarnición <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan (1) Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) <b>Macedonia tropical (piña,</b> </p>
<p>25</p> <p>Ensalada murciana con caballa y huevo <sup>(4, 5)</sup> <i>Olleta alicantina</i> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras <sup>(16)</sup> Merluza a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

