

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			 Vacaciones	 Vacaciones
05	06	07	08	09
 Vacaciones	 Vacaciones	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 522,533 prot (g): 24,437 lip (g): 17,057 hc (g): 61,957	Cocido andaluz Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 668,165 prot (g): 36,69 lip (g): 28,806 hc (g): 60,722	Sopa de fideos con caldo casero Estofado de pollo Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 434,468 prot (g): 24,778 lip (g): 13,457 hc (g): 51,086
12	13	14	15	16
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 564,63 prot (g): 26,237 lip (g): 20,653 hc (g): 64,653	Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 665,024 prot (g): 43,535 lip (g): 26,125 hc (g): 60,147	Arroz salteado con champiñones Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 589,168 prot (g): 19,032 lip (g): 24,673 hc (g): 70,934	Tallarines boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 641,975 prot (g): 30,514 lip (g): 24,982 hc (g): 75,975	Patatas guisadas con ternera Abadejo a la andaluz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 276,313 prot (g): 18,608 lip (g): 8,655 hc (g): 29,622
19	20	21	22	23
Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 582,485 prot (g): 16,613 lip (g): 18,653 hc (g): 86,811	Crema de coliflor Albóndigas a la española Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral Kcal: 647,416 prot (g): 24,775 lip (g): 29,351 hc (g): 66,895	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacin Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 511,633 prot (g): 16,734 lip (g): 16,55 hc (g): 66,959	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 545,337 prot (g): 26,109 lip (g): 12,574 hc (g): 79,728	Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 667,806 prot (g): 35,15 lip (g): 32,047 hc (g): 52,973
26	27	28	29	30
Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 537,625 prot (g): 20,774 lip (g): 15,774 hc (g): 73,776	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 625,708 prot (g): 34,257 lip (g): 20,843 hc (g): 73,016	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 516,495 prot (g): 23,854 lip (g): 13,947 hc (g): 71,783	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 797,557 prot (g): 35,934 lip (g): 23,323 hc (g): 107,035	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 444,668 prot (g): 12,111 lip (g): 16,534 hc (g): 56,849

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAZA	APRO	ALTANMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lengudina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Estofado de pollo														
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con ternera														
			Segundo	Abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														
			Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacin			3											
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														