

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>MARTES 10 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES CRUNCHYBANZOS Snacks de garbanzos</p> 			
02	03	04	05	06
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 564,693 prot (g): 30,613 lip (g): 21,882 hc (g): 56,631</p>	<p>Macarrones gratinados con queso</p> <p>Revuelto de huevo y jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 480,333 prot (g): 18,821 lip (g): 11,883 hc (g): 72,288</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 593,811 prot (g): 25,244 lip (g): 22,542 hc (g): 65,465</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 693,072 prot (g): 34,346 lip (g): 26,777 hc (g): 74,211</p>	<p>Arroz caldoso con pescado</p> <p>Contramusto de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 626,248 prot (g): 32,443 lip (g): 21,471 hc (g): 73,898</p>
09	10	11	12	13
<p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077</p>	<p>Sopa de pasta maravilla con caldo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p>  <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 792,905 prot (g): 45,436 lip (g): 36,386 hc (g): 67,438</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 634,991 prot (g): 23,488 lip (g): 28,002 hc (g): 75,175</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 674,947 prot (g): 32,24 lip (g): 29,281 hc (g): 63,819</p>	<p>Coditos a la italiana</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 720,946 prot (g): 21,031 lip (g): 24,465 hc (g): 100,682</p>
16	17	18	19	20
<p>Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 597,694 prot (g): 30,502 lip (g): 19,719 hc (g): 73,097</p>	<p>Guiso de garbanzos con verdura</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 711,493 prot (g): 28,731 lip (g): 30,987 hc (g): 74,505</p>	<p>MIÉRCOLES DE CENIZA INICIO DE LA CUARESMA</p> <p>Espirales napolitana</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 537,338 prot (g): 19,384 lip (g): 9,168 hc (g): 84,882</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Escalope de cerdo empanado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 547,127 prot (g): 30,004 lip (g): 22,703 hc (g): 52,611</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 561,432 prot (g): 20,161 lip (g): 20,093 hc (g): 68,238</p>
23	24	25	26	27
<p>Sopa casera de verduras con estrellitas</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 454,554 prot (g): 25,432 lip (g): 12,369 hc (g): 57,272</p>	<p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 604,652 prot (g): 29,36 lip (g): 17,355 hc (g): 80,878</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 552,166 prot (g): 35,275 lip (g): 18,994 hc (g): 55,93</p>	<p>Crema de calabaza, puerro y boniato</p> <p>Lenguadina empanada</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 531,01 prot (g): 29,696 lip (g): 16,831 hc (g): 61,805</p>	<p>DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO</p> 

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



Para cenar puede ser...



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	MOHATA	APRO	ALTAMNUGES	SULFITOS
Basal	Semana 1	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														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pescado				4	5	6						12		14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11			14
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Empanadillas de atún														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verdura														14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Espirales napolitana	1								9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa verde														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	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	Lenguadina 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 remolacha															14