

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA TEMPORADA:</b> (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en funcion de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>nutriiab</b></p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p>
<p>04</p> <p><b>NO LECTIVO</b> DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patata al vapor Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 648,557 prot (g): 18,78 lip (g): 29,334 hc (g): 79,024</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero Caldereta de pollo Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 493,254 prot (g): 26,383 lip (g): 17,081 hc (g): 55,481</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco </p> <p>Kcal: 632,44 prot (g): 27,234 lip (g): 24,465 hc (g): 74,11</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 528,997 prot (g): 18,561 lip (g): 16,433 hc (g): 67,037</p>
<p>11</p> <p>Lentejas con verduras  San jacob de york Ensalada de tomate fresco provenzal Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 653,266 prot (g): 32,819 lip (g): 24,545 hc (g): 73,577</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 538,3 prot (g): 30,461 lip (g): 22,885 hc (g): 49,454</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con magro Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 708,847 prot (g): 28,052 lip (g): 18,419 hc (g): 104,255</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 535,87 prot (g): 24,55 lip (g): 18,655 hc (g): 69,262</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 680,202 prot (g): 21,687 lip (g): 27,77 hc (g): 82,686</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p>Kcal: 518,452 prot (g): 30,917 lip (g): 21,534 hc (g): 45,978</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo) Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 593,856 prot (g): 19,99 lip (g): 25,345 hc (g): 66,581</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra Lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 728,136 prot (g): 24,58 lip (g): 14,684 hc (g): 117,954</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco </p> <p>Kcal: 715,365 prot (g): 32,231 lip (g): 27,018 hc (g): 83,662</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 588,46 prot (g): 24,923 lip (g): 23,926 hc (g): 60,45</p>
<p>25</p> <p>Verdipasta  Magro de cerdo en salsa aromática Puré de patata Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 791,825 prot (g): 32,673 lip (g): 31,864 hc (g): 87,01</p>	<p>26</p> <p>Crema de lentejas y manzana Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 701,423 prot (g): 40,625 lip (g): 27,535 hc (g): 68,161</p>	<p>27</p> <p>Macarrones aglio-olio Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 483,878 prot (g): 22,043 lip (g): 12,422 hc (g): 67,724</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry meloso de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 667,669 prot (g): 22,424 lip (g): 15,895 hc (g): 103,504</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 362,466 prot (g): 10,199 lip (g): 15,755 hc (g): 40,66</p>

# 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	MOHAYAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
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																14
	Martes		Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza y puerro	1														14	
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	27/04/2026		Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Lengudina empanada	1		3	4											14	
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14
	Viernes		Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4					9		11				14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1													14		
			Segundo	Cocido andaluz		2							9		12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes		Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Patata al vapor																14
	Miércoles		Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12			14	
			Segundo	Caldereta de pollo																14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome																14
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																14
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes		Primero	Lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	San jacob de york	1	2	3					9						14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco provenzal	1	2	3					9							14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo														14		
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14	
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con magro										9				14		
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1	2	3				8	9	10					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1								9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones															14	
			Segundo	Merluza al gratén																14
Guarnición			Maíz salteado																14	
Semana 4	Lunes		Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12		14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Martes		Primero	Crema de coliflor															14	
			Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, ceboll	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles		Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1								9		11				14	
			Segundo	Lentejas con calabaza	1														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3												14	
Guarnición			Tomate fresco aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes		Primero	Verdipasta	1	2							9		11			14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12			14		
			Guarnición	Puré de patata		2						9							14	
	Martes		Primero	Crema de lentejas y manzana	1														14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14
			Guarnición	0																14
	Miércoles		Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11				14	
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry												11			14	
			Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en funcion de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>nutriiLab</b></p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
04	05	06	07	08
<p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> 	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa plancha Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten Caldereta de pollo Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
11	12	13	14	15
<p>Garbanzos estofados con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacin, calabaza, judía Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Guiso de patatas con magro Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Macarrones sin gluten con champiñones y pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz salteado con champiñones Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
18	19	20	21	22
<p>Sopa casera de verduras con garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de coliflor Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Espirales sin gluten con tomate Guiso de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de jurel al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacin Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis sin gluten salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla Cerdo a la jardinera Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de calabacin Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Espaguetis sin gluten aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz con pollo al curry meloso de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		14		
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha																
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Martes		Primero	Paella de pollo																
			Segundo	Muslos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y calabaza																
			Segundo		0															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																
			Segundo	Lengüadina al horno o a la plancha					4											
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14
	Viernes		Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín							5									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolleta)																
			Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa		2									9					
			Guarnición	Patata al vapor																14
Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)																	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo																4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolleta)																	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																9	
Miércoles		Primero	Guiso de patatas con magro																	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada											9		10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con champiñones y patata																	
		Segundo	Tortilla francesa																3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Merluza al gratén																5	
		Guarnición	Maíz salteado																4	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																12	
Martes		Primero	Crema de coliflor																	
		Segundo	Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate																2	
		Guarnición	Patatas cocidas																3	
Miércoles		Primero	Espirales sin gluten con tomate																	
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de jurel al horno / plancha																4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Tortilla de calabacín																5	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten salteados con espinaca																	
		Segundo	Cerdo a la jardinera																2	
		Guarnición	Patatas cocidas																9	
Martes		Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry																	
		Segundo	meloso de garbanzos con verduras																11	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes		Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en funcion de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
<p>04</p> <p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> 	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>
<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacin, calabaza, judía Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>14</p> <p>Macarrones sin gluten con champiñones y pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>20</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de jurel al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Cerdo a la jardinera</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis sin gluten aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan de molde sin gluten ni leche</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN NI LACTOSA

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN GLUTEN NI LA	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		14		
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha																
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Martes	Primero	Paella de pollo																	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
		Segundo		0																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Lengüadina al horno o a la plancha					4												
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1															
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			14		
	Segundo	Caldereta de pollo																		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras															14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebi																14		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / ple																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14		
Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro																14		
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada										9	9	10				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con champiñones y p										9								
	Segundo	Tortilla francesa				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
	Guarnición	Maíz salteado																		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Martes	Primero	Crema de coliflor																14		
	Segundo	Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomat	2		3							9						14		
	Guarnición	Patatas cocidas																14		
Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con tomate										9								
	Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Filete de jurel al horno / plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de calabacín				3														
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate									9								
		Segundo	Cerdo a la jardinera																	
		Guarnición	Patatas cocidas															14		
Martes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio										9								
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11					
	Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>			<p><b>FESTIVO</b> <b>DÍA DEL TRABAJO</b></p> 
<p><b>04</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b> <b>DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> 	<p><b>05</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria 140g + patata cocida 130g) 3r</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r</p>	<p><b>06</b></p> <p>Sopa casera de picadillo de pollo y huevo cocido (90 g fideos) 2r</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)</p> <p>Fruta fresca (2r) / pan blanco (40g) 2r</p>	<p><b>07</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate (arroz integral hervido 160g) 4r</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (27g) 1,2 r</p>	<p><b>08</b></p> <p>Alubias blancas con verduras sin patata (100 g judías hervidas) 2r</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (patata horno 70 g) 2r</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r</p>
<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con calabaza (lentejas hervidas 150g + patatas hervidas 65 g) 4r</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate fresco provenzal</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (hortalizas 250g + patata cocida 130g) 4r</p> <p>Contramusto de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco 20g) 1r</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas guisadas con magro (patata cocida 195 g) 3r</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco 40g) 2r</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras (macarrones integrales hervidos 135 g) 3r</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) (arroz hervido 152 g) 4r</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (27g) 1,2 r</p>
<p><b>18</b></p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos (garbanzos hervidos 100 g + patata hervida 65 g) 3r</p> <p>Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de coliflor (patata hervida 195) 3r</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y aïo)</p> <p>Patatas cocidas (65g) 1 r</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r</p>	<p><b>20</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate, atahaca y aceituna negra (espirales hervidos 90 g) 2r</p> <p>Lentejas con calabaza sin patata (lentejas hervidas 100g) 2r</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate (arroz integral hervido 160gr) 4r</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (27g) 1,2 r</p>	<p><b>22</b></p> <p>Alubias blancas con verduras sin patata (100 g judías hervidas) 2r</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (patata horno 70 g) 2r</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales 135 g (3r) con salsa de tomate casera</p> <p>Magro de cerdo con verduras, salsa de soja y especias</p> <p>Puré de patata (patata hervida 130 g) 2r</p> <p>Fruta fresca (1r) / no servir pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de lentejas y manzana (lenteja hervida 150 g + patata hervida 65g) 4r</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>0</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (27g) 1,2 r</p>	<p><b>27</b></p> <p>Espaguetis integrales salteados con ajo y pimentón (espaguetis integrales hervidos 135 g) 3r</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz con pollo al curry (arroz hervido 114g) 3r</p> <p>Garbanzos salteados con calabacín, cebolla, pimiento y maíz (garbanzos hervidos 55 g) 1r</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza 140g + patata cocida 130g) 3r</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (patata horno 70g) 2r</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca (1r) / no servir pan</p>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
<p>04</p> <p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> 	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacin, calabaza, judía</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis a la italiana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>26</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
					1															
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Paella de pollo																
			Segundo	Muslos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y calabaza															14	
			Segundo		0															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves		Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Lengudina al horno o a la plancha				4												
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14
	Viernes		Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1				4					9		11			14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín						5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1															
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Patata al vapor																14
Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12		14		
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom;																	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla							3										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebi															14		
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / ple																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
Miércoles		Primero	Guiso de patatas con magro															14		
		Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1									9		11					
		Segundo	Tortilla francesa																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																14	
		Guarnición	Maíz salteado																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Martes		Primero	Crema de coliflor															14		
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / ple																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Miércoles		Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1									9		11			14		
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14		
		Segundo	Tortilla de calabacín								3									
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis a la italiana	1									9		11					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Martes		Primero	Crema de lentejas y manzana	1														14		
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									9		11			14		
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry															14		
		Segundo	meloso de garbanzos con verduras																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes		Primero	Crema de calabaza															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p></p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> <p></p>
<p>04</p> <p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> <p></p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Verdipasta</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>26</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6				9						14
			Segundo	Muslos de pollo al horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
		Segundo		0															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Lengüadina empanada	1		3	4												14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4						9		11				14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														14	
			Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patata al vapor																14
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14
			Segundo	Caldereta de pollo																14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																14
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebi																14	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / ple																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro																14	
		Segundo	Bacalao al horno / plancha				4	5	6										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1									9		11				14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							14		
	Guarnición	Maíz salteado																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12			14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
		Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, cebol	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Miércoles	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1									9		11				14	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de calabacín			3													14		
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Verdipasta	1	2							9		11				14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12				14		
		Guarnición	Puré de patata		2						9								14	
	Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1															14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									9		11				14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				14	
		Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p>
<p>04</p> <p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>San jacobito de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Verdipasta</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
		Segundo		0															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Lengüadina empanada	1		3	4												14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4						9		11				14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														14	
			Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2						9			12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras															14		
		Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebi																14		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / ple																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14		
Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro																14		
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada										9	9	10				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1									9		11				14		
	Segundo	Tortilla francesa			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Merluza al gratén			3	4						9						14		
	Guarnición	Maíz salteado																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Martes	Primero	Crema de coliflor																14		
	Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, cebol	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Patatas cocidas																14		
Miércoles	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1									9		11				14		
	Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de calabacín			3													14		
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Verdipasta	1	2							9		11				14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12				14		
		Guarnición	Puré de patata		2						9								14	
Martes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14		
	Guarnición	-																14		
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									9		11				14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				14		
	Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en funcion de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p>
<p>04</p> <p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacin, calabaza, judía</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Verdipasta</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>26</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN MARISCO

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Paella de pollo											9					14	
		Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas	1	2	3								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
		Segundo		0															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Lengüadina al horno o a la plancha					4											14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														14	
			Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2							9			12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3								9					14	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebi																14		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / ple																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14		
Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro											9					14		
	Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental										9	9	10	11	12		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1										9		11			14		
	Segundo	Tortilla francesa				3												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Merluza al gratén				5	4					9						14		
	Guarnición	Maíz salteado																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Martes	Primero	Crema de coliflor																14		
	Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, cebol	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Patatas cocidas																14		
Miércoles	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1										9		11			14		
	Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1				4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de calabacín				5												14		
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Verdipasta	1	2								9		11			14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12		14		
		Guarnición	Puré de patata			2								9				14		
Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1															14		
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14		
	Guarnición	-																14		
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1										9		11			14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11			14		
	Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p></p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> <p></p>
<p>04</p> <p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p> <p></p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Verdipasta</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>26</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO AZUL

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN PESCADO AZUL	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Paella de pollo																	
		Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
		Segundo		0																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Lengüadina al horno o a la plancha					4												
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1															
			Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju)		2								9			12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb)																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patata al vapor																14
Miércoles		Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9			11	12		14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom)																	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb)																14	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro																14	
		Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental									8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1									9			11				
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Maíz salteado																	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
		Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, cebol	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Miércoles	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1									9			11			14	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de calabacín				3													
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Verdipasta	1	2							9			11					
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9			11	12		14		
		Guarnición	Puré de patata		2								9						14	
	Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1															14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									9			11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11				
		Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>29</p> <p><b>nutrii</b>lab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
<p>04</p> <p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> 	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>25</p> <p>Verdipasta</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>26</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO NI MARISCO

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
SIN PESCADO NI MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Paella de pollo											9					14	
		Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
		Segundo		0															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha																14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														14	
			Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judías)			2							9			12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patata al vapor																14
Miércoles		Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)																14	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																14	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro											9					14	
		Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental										8	9	10	11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1										9		11			14	
		Segundo	Tortilla francesa				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Maíz salteado																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
		Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla)	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Miércoles	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1										9		11			14	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de calabacín				3												14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Verdipasta	1	2								9		11			14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12		14		
		Guarnición	Puré de patata		2								9						14	
	Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1															14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1										9		11			14	
		Segundo	Tortilla francesa				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11			14	
		Segundo	meloso de garbanzos con verduras																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia






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

## 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...		Para cenar puede ser...
 		 
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
 		 
Huevo	>	carne  Pescado
Pescado	>	Huevo  carne
Legumbres	>	Verdura  Huevo
carne	>	Huevo  Pescado
Fruta		lácteo 