

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.  <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>		01 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco Kcal: 822,015 prot (g): 27,73 lip (g): 36,302 hc (g): 86,249	02 Sopa de fideos integrales con caldo casero Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 604,02 prot (g): 28,039 lip (g): 23,484 hc (g): 65,22
05 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 568,571 prot (g): 25,616 lip (g): 21,502 hc (g): 64,178	06 Arroz caldoso con pollo Albóndigas de soja al pomodoro Zanahoria rallada y maíz Yogur y pan integral Kcal: 701,129 prot (g): 33,164 lip (g): 22,315 hc (g): 88,022	07 Espaguetis integrales con salsa de tomate Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 489,829 prot (g): 20,621 lip (g): 13,198 hc (g): 67,489	08 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca y pan blanco Kcal: 621,756 prot (g): 34,226 lip (g): 19,549 hc (g): 70,404	09  NO LECTIVO
12  Festivo	13 Arroz a la cazuela con magro Milhojas de boloñesa de lentejas casera Fruta fresca y pan integral Kcal: 728,292 prot (g): 21,87 lip (g): 21,658 hc (g): 106,191	14 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 615,969 prot (g): 25,37 lip (g): 22,826 hc (g): 70,093	15 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Tomate fresco aliñado Yogur y pan blanco Kcal: 685,93 prot (g): 35,336 lip (g): 26,053 hc (g): 76,776	16 Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 608,774 prot (g): 29,926 lip (g): 20,711 hc (g): 69,541
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo de cerdo fresco al estilo riojano Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,891 prot (g): 28,082 lip (g): 19,219 hc (g): 69,966	20 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 787,023 prot (g): 36,267 lip (g): 38,248 hc (g): 69,009	21 Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras Fruta fresca y pan blanco Kcal: 724,291 prot (g): 30,443 lip (g): 24,217 hc (g): 91,48	22 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco Kcal: 593,547 prot (g): 22,067 lip (g): 20,164 hc (g): 78,513	23 Guiso de patatas con choco San jacob de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral Kcal: 623,95 prot (g): 14,577 lip (g): 25,174 hc (g): 78,52
26 Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimienta Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 636,126 prot (g): 23,501 lip (g): 20,745 hc (g): 81,084	27 Arroz tres delicias (york, huevo, guisante) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 551,117 prot (g): 25,552 lip (g): 14,113 hc (g): 76,866	28 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca y pan blanco Kcal: 616,217 prot (g): 25,569 lip (g): 14,123 hc (g): 92,834	29 Puchero hortelano de alubias blancas Pollo salteado al ajillo Lechuga y maíz dulce Yogur y pan blanco Kcal: 706,684 prot (g): 38,363 lip (g): 24,388 hc (g): 75,826	30  NO LECTIVO

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													Altramuces	Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Ajo		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, i														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ji		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, i														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito i	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias (york, huevo, guisante)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cet														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cr	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera (albóndigas, men	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														