

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
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>			
07	08	09	10	11
			Huevos bella aurora Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 613,87 prot (g): 28,366 lip (g): 25,575 hc (g): 61,056	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 626,48 prot (g): 32,927 lip (g): 22,87 hc (g): 67,689
14	15	16	17	18
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 672,779 prot (g): 20,7 lip (g): 28,276 hc (g): 81,437	Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 615,017 prot (g): 32,094 lip (g): 17,301 hc (g): 72,816	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Yogur y pan blanco Kcal: 630,645 prot (g): 33,231 lip (g): 24,459 hc (g): 66,288	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 652,246 prot (g): 29,895 lip (g): 26,786 hc (g): 66,595	Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 850,696 prot (g): 33,179 lip (g): 26,565 hc (g): 113,305
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas con arroz Fritura de croquetas de jamón Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 646,586 prot (g): 24,486 lip (g): 19,237 hc (g): 91,295	Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Yogur y pan integral Kcal: 725,708 prot (g): 37,262 lip (g): 34,149 hc (g): 64,121	Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 553,175 prot (g): 18,424 lip (g): 13,864 hc (g): 83,785	Crema suave de coliflor Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 527,528 prot (g): 26,086 lip (g): 17,405 hc (g): 60,478	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 517,184 prot (g): 18,512 lip (g): 13,752 hc (g): 76,001
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal Fruta fresca y pan blanco Kcal: 694,594 prot (g): 22,378 lip (g): 22,446 hc (g): 96,079	Potaje de lentejas a la mediterránea Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 617,754 prot (g): 37,738 lip (g): 22,65 hc (g): 59,889	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco Kcal: 561,367 prot (g): 20,65 lip (g): 15,444 hc (g): 82,513		

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de verduras	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, cebolla)														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	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, menes	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapor	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta)														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo con l	1								9		11			
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro		2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			3											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1								9		11			14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, c														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	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
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate														
			Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14