

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			JUEVES 19 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA 	SEMANA BLANCA DEL LUNES 23 FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO
02	03	04	05	06
Guiso de lentejas con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Sopa de pasta maravilla con caldo casero Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria salteada Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Albóndigas con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur y pan integral	Espaguetis con ajo y albahaca Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero con picadillo de huevo Flamenquines de york y queso Aliño de zanahorias Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS					
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1											9					14		
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3										9					14	
			Guarnición	Puré de patata		2											9					14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1												9		11			12	14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																			14	
		Guarnición	-																			14	
	Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes																			14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno								4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		14	
		Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3										9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)																			14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla								3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate								4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3										9				11		14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3										9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria																			14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3										9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																			14	
Jueves		Primero	Cocido andaluz		2											9				12		14	
		Segundo	Bacalao a la romana	1		3					4	5	6									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Viernes		Primero	Paella de verduras																			14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno																		11	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9						14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín																		14		
		Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																			14	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																			14	
	Martes	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1												9				11	12	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2															11		14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																			14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			14	
		Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3										9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3										9						14	
		Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3					4	5	6			9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14	
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1												9				11		14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1							4											14	
		Guarnición	Ensalada de col																			14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3									9				11	12	14		
		Segundo	Pollo al ajillo																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																			14	
		Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3										9						14	
		Guarnición	Calabacín salteado																			14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1												9						14	
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes								4											14	
		Guarnición	-																			14	
	Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3										9						14	
		Segundo	Flamenquines de york y queso	1	2	3					4	5	6			9						14	
		Guarnición	Aliño de zanahorias																			14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla										3									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1											9				11	12	14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																			14	
		Guarnición	-																			14	
	Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, merluza y verduras	1	2	3					4	5	6			9						14	
		Segundo	Merluza a la vizcaína								4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		14	
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3										9				11	12	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato																			14	
		Segundo	Lenguadina empanada	1									3	4								14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																			14	
	Viernes	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1												9						14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas										3									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	