

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 en salsa de verduras 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 dado 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 (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo) 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



Huevo



Verdura



Huevo

Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos ni miel

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 secos ni	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			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Panini de verduras sin queso	1													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											
			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										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	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								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														14
		Miércoles	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 dado salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	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
		Martes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1								9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Martes	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														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1								9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14