

LUNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011
pueden solicitar al personal de
SERUNION la información de sustancias
que pueden causar alergias o intolerancias

02

Judías verdes salteadas con zanahoria

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

09

Crema de calabacín

Lomo asado con salsa de verduras

Patatas provenzal con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

16

Arroz con verduras (calabacín, cebolla,
tomate, zanahoria, pimienta, ajo)

Pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

23



Vacaciones

MARTES

MARTES 10 FEBRERO
JORNADA GASTRONÓMICA
DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES
CRUNCHYBANZOS
Snacks de garbanzos



03

Macarrones sin gluten con tomate

Revuelto de huevo y calabacín

Ensalada de lechuga y maíz dulce
Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos

10

Sopa de ave con arroz
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de
mostaza

Crunchybanzos
nutriab
Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos

17

Garbanzos estofados con verduras

Pavo al horno con tomate y cebolla

Calabacín salteado
Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos

24



Vacaciones

MIÉRCOLES



04

Crema de puerro y zanahoria

Cinta de lomo a la plancha / horno

Patatas fritas
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

11

Arroz con salsa de tomate casera

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

18

Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca

Abadejo en salsa verde con guisantes

-

Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

25



Vacaciones

JUEVES

JUEVES 19 FEBRERO
JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUZA



05

Cocido andaluz

Bacalao al horno / plancha

Ensalada de lechuga y tomate fresco
Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos

12

Guiso de alubias blancas con verduras

Taqitos de atún en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos

19

Salmorejo casero con pan sin gluten

Cinta de lomo a la plancha / horno

Aliño de zanahorias
Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos

26



Vacaciones

VIERNES

SEMANA BLANCA
DEL LUNES 23 FEBRERO AL
VIERNES 27 DE FEBRERO

06

Paella de verduritas

Filete de contramuslo de pollo al horno

Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

13

Coditos sin gluten con tomate

Filete de merluza a la plancha / al horno

Ensalada de col
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

20

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan sin gluten y sin
alergenos

27



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 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	MOLIGROS	CRUSTÁCIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Puré de patata			2								9					14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio											9					
			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	Alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate											9					
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Cocido andaluz			2								9		12			14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Paella de verduras																
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
			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																
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11			14
			Guarnición	Crunchybanzos								7	8			10				14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate											9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de col																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca											9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4											
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2								9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Aliño de zanahorias																
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten											9		12			14
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Paella de pollo																
			Segundo	Merluza a la vizcaína					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Muslos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato																14
			Segundo	Lenguadina al horno o a la plancha					4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca											9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.