



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>			<p><b>JUEVES 19 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>ANDALUZA</b></p> 	<p><b>SEMANA BLANCA</b> <b>DEL LUNES 23 FEBRERO AL</b> <b>VIERNES 27 DE FEBRERO</b></p>
<p><b>02</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>03</b></p> <p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>05</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>06</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>09</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>12</b></p> <p>Patata con zanahoria, calabacín y calabaza</p> <p>Taquitos de atún en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>13</b></p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>16</b></p> <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Pavo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>19</b></p> <p>Salmorejo casero con picadillo de huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Aliño de zanahorias</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>20</b></p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>23</b></p> <p>Vacaciones</p> 	<p><b>24</b></p> <p>Vacaciones</p> 	<p><b>25</b></p> <p>Vacaciones</p> 	<p><b>26</b></p> <p>Vacaciones</p> 	<p><b>27</b></p> <p>Vacaciones</p> 

# 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 legumbres\*\*

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPIZA	APIO	ALTRAMUJES	SULFITOS
Sin legumbres**	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za														14
			Segundo	Panini de verduras sin queso	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za														14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3						9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														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 empanada	1		5	4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
		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.