

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
Arroz con salsa de tomate casera San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Sopa de fideos con caldo casero Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Filete de jurel al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Crema de coliflor Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden Yogur natural y pan integ 	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Zanahoria dado salteada Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur natural y pan integral	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
<b>30</b>	<b>31</b>	 <b>JUEVES 19 DE MARZO</b> <b>JORNADA GASTRO-TEMÁTICA</b> <b>HOLLYWOOD</b> 		
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> 	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> 			<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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...	Para cenar puede ser...	
 Verdura		 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz		 Verdura
 Legumbres		   Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 	 	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...	
 Huevo		   carne Pescado
 Pescado		   Huevo carne
 Legumbres		   Verdura Huevo
 carne		   Huevo Pescado
 Fruta		 lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal sin fruta

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal sin fruta	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6					9				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	14
	Segundo		Pollo al curry																	14	
	Guarnición		Cous cous												9		11			14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1											9		11	12		14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3									9					14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	14	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	14	
		Segundo	Salmon al horno con eneldo					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	14
			Guarnición	Arroz pilaf																	14
		Martes	Primero	Lentejas con calabaza	1																14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9				14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14
	Segundo		Merluza al gratén				3	4							9					14	
	Guarnición		Maíz salteado																	14	
Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3									9		11			14		
	Segundo	Tortilla francesa			3														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	14		
	Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1										9		11			14		
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6					9					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	14	
		Segundo	Filete de jurel al horno / plancha					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor																	14	
Segundo		Jamonicos de pollo al horno con finas hierb.																	14		
Guarnición		Tomate fresco aliñado con oregano																	14		
Jueves	Primero	Sopa paseo de la fama	1											9		11	12		14		
	Segundo	Hot dog hollywood	1	2	3									9	10				14		
	Guarnición	Patatas golden																	14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Tortilla de calabacin																	14		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		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			14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro																	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																	14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 5	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 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									14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Viernes	Primero	Paella de verduritas																	14		
	Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno															11		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9				14		