

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espaguetis a la italiana San jacob de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con verduras Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de coliflor Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden  Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacin Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Sopa casera de ave con fideos Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón serrano Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
30	31	<p>nutriiab JUEVES 19 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD</p> 		
VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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 arroz

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 arroz	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis a la italiana	1								9							
			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				5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
	Segundo		Pollo al curry													11			14	
	Guarnición		Cous cous	1										9		11			14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	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	Patata panadera al horno																14
		Martes	Primero	Guiso de 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				5	4					9						14	
	Guarnición		Maíz salteado																14	
Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3								9		11			14		
	Segundo	Tortilla francesa				5												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	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1				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				5												14		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	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	Judías verdes salteadas con jamón serrano																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				5												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 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			5	4	5	6									14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																14		
	Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14		