

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz con salsa de tomate casera San jacobito 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 Arroz pilaf 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 Filete de magra al horno / plancha Patatas golden  Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín 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	Arroz a la cazuela con magro 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	 JUEVES 19 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD 		
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...	  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 Sin frutos secos

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							
Sin frutos secos	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																				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	Arroz pilaf																					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							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	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	Filete de magra al horno / plancha																					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 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	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																					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																		12	14		
	Segundo	Bacalao a la romana	1																				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		