

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 Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Crema de zanahoria Pollo al curry Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Pisto de verduras hortelano Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<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 y pan sin gluten y sin alérgenos	Guiso de garbanzos con espinacas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Coditos sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Guiso de garbanzos con verduras Jurel en salsa a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Crema de coliflor Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa de ave con arroz Filete de magra al horno / plancha Patatas golden  Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Alubias blancas con verduras Panini casero sin gluten de atún (tomate, atún y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<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> 			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 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pollo al curry													11			
			Guarnición	Arroz pilaf																
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9			12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Arroz pilaf																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																
			Segundo	Merluza al gratén				3	4					9						
			Guarnición	Maíz salteado																
	Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras											9						
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate										9							
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	
		Segundo	Jurel en salsa a la bilbaína					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb.																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	
Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12				
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
	Guarnición	Patatas golden																		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		
	Segundo	Tortilla de calabacín				3														
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Puré de patata											9						
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio											9						
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras																		
	Segundo	Panini casero sin gluten de atún (tomate, atc					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
Viernes	Primero	Crema de calabaza																		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate											9						
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Jueves	Primero	Cocido andaluz				2							9			12				
	Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6											
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
Viernes	Primero	Paella de verduritas																		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							