

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo a la plancha / horno 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 Cinta de lomo a la plancha / horno 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 con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con pollo y verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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 Filete de magra al horno / plancha 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 Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha / 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 Panini casero de atún (tomate, atún y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de calabaza Abadejo a la plancha / horno 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 huevo (pastas sin trazas de)

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 huevo (pastas)	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																	1,4
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	1,4
			Segundo	Pollo al curry																	1,4
			Guarnición	Cous cous			1								9		11				1,4
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos			1								9		11				1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno											9		11	12			1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	1,4	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	1,4	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	1,4
			Guarnición	Arroz pilaf																	1,4
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza			1														1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4
			Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil					4												1,4
			Guarnición	Maíz salteado																	1,4
Jueves	Primero	Tallarines con pollo y verduras			1								9		11				1,4		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	1,4		
	Segundo	Abadejo a la andaluza			1		4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana			1							9		11				1,4		
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	1,4	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos			1		4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor																	1,4	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb.																	1,4	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
Jueves	Primero	Sopa paseo de la fama			1								9		11	12			1,4		
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																	1,4		
	Guarnición	Patatas golden																	1,4		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1,4		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												1,4		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos			1							9		11	12			1,4		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	1,4	
		Guarnición	Puré de patata											9						1,4	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio			1	2							9		11				1,4	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	1,4	
		Guarnición	-																	1,4	
	Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro																	1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1														1,4		
	Segundo	Panini casero de atún (tomate, atún y orégan			1		4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Viernes	Primero	Crema de calabaza																	1,4		
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1													1,4		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Macarrones a la italiana			1								9		11				1,4	
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																	1,4	
Jueves	Primero	Cocido andaluz				2							9			12			1,4		
	Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6										1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Viernes	Primero	Paella de verduritas																	1,4		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4		