

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 Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla 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 de soja 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 de soja y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja 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 de soja 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 de soja 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 Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur de soja 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 de soja 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 style="text-align: center;"><b>nutriiab</b> JUEVES 19 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD</p> 		<p style="text-align: center;">Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> 
<p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 		<p style="text-align: center;">VACACIONES DE SEMANA SANTA</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...



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 lactosa

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 lactosa	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	Tortilla de patata y cebolla				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	1,4
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con tomate y c																	
		Guarnición	Cous cous			1								9		11				
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos			1								9		11	12			1,4
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	1,4
		Segundo	Salmon al horno con eneldo					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																
			Guarnición	Arroz pilaf																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza			1														
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4
Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4	
	Segundo	Merluza al gratén				5	4					9								
	Guarnición	Maíz salteado																		
Jueves	Primero	Tallarines con pollo y verduras			1								9		11					
	Segundo	Tortilla francesa				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
	Segundo	Abadejo a la andaluza			1		4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana			1							9		11					
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																	
		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.																		
	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																		
	Guarnición	Patatas golden																		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1,4	
	Segundo	Tortilla de calabacin				5														
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos			1							9		11	12			1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio			1								9		11					
	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																	1,4	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1														1,4	
	Segundo	Panini casero de atún (tomate, atún y orégan			1		4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Viernes	Primero	Crema de calabaza																	1,4	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5														
	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												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
Martes	Primero	Macarrones a la italiana			1								9		11					
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5														
	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																		
	Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	1,4	
	Segundo	Bacalao a la romana			1		5	4	5	6										
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Viernes	Primero	Paella de verduritas																		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	