

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	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Pisto de verduras hortelano Yogur y pan blanco	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Crema de calabaza y calabacín Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas con patatas Filete de contramuslo de pollo al horno Zanahoria salteada Yogur y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con zanahoria 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
Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con patatas 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 de ave con arroz Filete de magra al horno / plancha Patatas golden  Yogur y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de calabacin Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con patatas Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	Arroz con pollo y setas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Panini casero de atún (tomate, atún y orégano) 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...



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



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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 legumbres	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	Espinacas salteadas con patatas																	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	Arroz pilaf																	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz																	1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	1,4
			Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín																1,4	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Arroz pilaf																	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4
			Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil						4											
			Guarnición	Maíz salteado																	
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
			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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4		
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas																	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 de ave con arroz																	1,4	
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
		Guarnición	Patatas golden																		
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	1,4	
		Segundo	Tortilla de calabacin				5														
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz																1,4		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
	Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas																	1,4	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	1,4	
		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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	1,4	
		Segundo	Bacalao al horno / plancha						4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	