

| 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<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco | Guiso de alubias blancas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Yogur y pan integral      | Crema de zanahoria<br>Pollo al curry<br>Cous cous<br>Fruta fresca y pan blanco  | Sopa casera de ave con fideos<br>Hamburguesa mixta al horno / plancha<br>Pisto de verduras hortelano<br>Yogur y pan blanco  | Acelgas salteadas con patatas, zanahoria y champiñones<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral |
| <b>09</b>  | <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>  |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br>Arroz pilaf<br>Fruta fresca y pan blanco                                 | Guiso de lentejas con calabaza<br>Filete de contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Yogur y pan integral | Patatas guisadas con pollo<br>Hamburguesa vegetal<br>Maíz salteado<br>Fruta fresca y pan blanco   | Tallarines con verduras y jamón york<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral  | Arroz salteado con champiñones<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan blanco              |
| <b>16</b>  | <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>  |
| Coditos napolitana<br>Filete de magra al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco                         | Guiso de garbanzos con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral             | Crema de coliflor<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco   | Sopa paseo de la fama<br>Hot dog hollywood<br>Patatas golden <br>Yogur y pan integral              | Guiso de alubias blancas con verduras<br>Tortilla de calabacin<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan blanco                                       |
| <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>  |
| Sopa casera de ave con fideos<br>Lomo adobado al horno<br>Puré de patata<br>Fruta fresca y pan blanco  | Espaguetis aglio-olio<br>Pollo en salsa con champiñones<br>-<br>Yogur y pan integral  | Arroz a la cazuela con magro<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco   | Guiso de lentejas con verduras<br>Panini casero de verduras (champiñones, calabacin, tomate, pimiento, cebolla y oregano)<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral | Crema de calabaza<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan blanco  |
| <b>30</b>  | <b>31</b>   | <p><b>nutriiab</b><br/>JUEVES 19 DE MARZO<br/>JORNADA GASTRO-TEMÁTICA<br/>HOLLYWOOD</p>  |   |  |
| VACACIONES DE SEMANA SANTA<br>                                | VACACIONES DE SEMANA SANTA<br>                         |    |   | 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 pescado (ni pescado ni ma

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 pescado (ni pe | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     |     | 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                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 9       |      | 11         |          |     |     | 1,4 |
|                    | Jueves     | Primero                                     | Sopa casera de ave con fideos                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Hamburguesa mixta al horno / plancha          |  |        |       | 1     | 2       | 5        |            |            |                |      | 9      |         | 11   | 12         |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Pisto de verduras hortelano                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    | Viernes    | Primero                                     | Acelgas salteadas con patatas, zanahoria y c  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Garbanzos estofados con verduras              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 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                                       | Hamburguesa vegetal                          |        |       |       | 1       | 2        | 5          |            |                |      |        | 9       |      |            | 12       |     |     | 1,4 |
|                    |            |   | Guarnición                                    | Maíz salteado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     |     | 1,4 |
|                    | Jueves     | Primero                                     | Tallarines con verduras y jamón york          |  |        |       | 1     | 2       | 5        |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Tortilla francesa                             |  |        |       |       |         | 5        |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Ensalada de lechuga y zanahoria               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    | Viernes    | Primero                                     | Arroz salteado con champiñones                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Filete de pechuga de pavo al horno / planche  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 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                                     | Filete de ternera a la plancha                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Ensalada de lechuga y maíz dulce              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    | Miércoles  | Primero                                     | Crema de coliflor                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Jamoncitos 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    | Hot dog hollywood                           |   |  |        | 1     | 2     | 5       |          |            |            |                | 9    | 10     |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Guarnición | Patatas golden                              |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
| Viernes            | Primero    | Guiso de alubias blancas con verduras       |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Segundo    | Tortilla de calabacin                       |   |  |        |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 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                                     | Lomo adobado al horno                         |  |        |       | 1     | 2       | 5        |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Puré de patata                                |  |        |       |       | 2       |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    | Martes     | Primero                                     | Espaguetis aglio-olio                         |  |        |       | 1     |         |          |            |            |                |      | 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                                     | Tortilla francesa                             |  |        |       |       |         | 5        |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Ensalada de lechuga y zanahoria               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
| Jueves             | Primero    | Guiso de lentejas con verduras              |   |  |        | 1     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Segundo    | Panini casero de verduras (champiñones, ca  |   |  |        | 1     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco         |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
| Semana 5           | Lunes      | Primero                                     | Judías verdes salteadas con zanahoria         |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    |            | Segundo                                     | Guiso de lentejas con verduras                |  |        |       | 1     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Ensalada de lechuga y remolacha               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    | Martes     | Primero                                     | Macarrones gratinados con queso               |  |        |       | 1     | 2       | 5        |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Revuelto de huevo y jamón york                |  |        |       | 1     | 2       | 5        |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Ensalada de lechuga y maíz dulce              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    | Miércoles  | Primero                                     | Crema de puerro y zanahoria                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Segundo                                     | Hamburguesa mixta a la jardinera              |  |        |       | 1     | 2       | 5        |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
|                    |            | Guarnición                                  | Patatas fritas                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |     | 1,4 |     |
| Jueves             | Primero    | Patatas estofadas con verduras (acelgas, za |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Segundo    | Tortilla francesa                           |   |  |        |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco         |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
| Viernes            | Primero    | Paella de verduritas                        |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Segundo    | Contramuslo de pollo al estilo moruno       |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |      |            |          | 1,4 |     |     |
|                    | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja        |   |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          | 1,4 |     |     |