

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			JUEVES 19 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA 	SEMANA BLANCA DEL LUNES 23 FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO
02	03	04	05	06
Guiso de lentejas con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Macarrones a la italiana Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con verduras Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de verduras con fideos Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Calabacín salteado Yogur y pan integral	Espaguetis con ajo y albahaca Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Filete de ternera a la plancha Aliño de zanahorias Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Espinacas salteadas con patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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 cerdo, huevo, ni frutos sec

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													SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUCES	SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA										
Sin cerdo, huevo, ni frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14		
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	14	
			Guarnición	Patatas cocidas																		14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1									9			11					
			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																		14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14
			Segundo	Panini de verduras sin queso	1																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)																		14
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Martes	Primero	Macarrones a la italiana	1									9			11					14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas																		
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														9			14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																		
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																		
		Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9			11	12			14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2											11					14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1									9			11					
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4													
			Guarnición	Ensalada de col																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)																			
		Segundo	Pollo al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																		14	
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																			
		Guarnición	Calabacín salteado																			
	Miércoles	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1									9									
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4														
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																	14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																			
		Guarnición	Aliño de zanahorias																			
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
		Segundo	Espinacas salteadas con patatas																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1												9		11	12	14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																			
		Guarnición	Patata al vapor																		14	
	Martes	Primero	Paella de pollo																			
		Segundo	Merluza a la vizcaína					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato																		14	
		Segundo	Lenguadina al horno o a la plancha					4														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																		14	
	Viernes	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1									9									
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.