

| 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                              | Guiso de alubias blancas con verduras                         | Crema de zanahoria                                                                                | Sopa casera de ave con fideos                                  | Guiso de garbanzos con verduras                                                                                                                         |
| San jacobito de york y queso                                  | Tortilla de patata y cebolla                                  | Pollo al curry                                                                                    | Hamburguesa mixta al horno / plancha                           | Salmón al horno con eneldo                                                                                                                              |
| Ensalada de lechuga y zanahoria                               | Ensalada de lechuga y tomate                                  | Cous cous                                                                                         | Pisto de verduras hortelano                                    | Ensalada de lechuga y remolacha                                                                                                                         |
| Fruta fresca y pan blanco                                     | Yogur y pan integral                                          | Fruta fresca y pan blanco                                                                         | Yogur y pan blanco                                             | Fruta fresca y pan integral                                                                                                                             |
| Kcal: 672,132 prot (g): 11,114 lip (g): 26,026 hc (g): 94,531 | Kcal: 619,1 prot (g): 24,511 lip (g): 20,46 hc (g): 75,348    | Kcal: 556,897 prot (g): 26,977 lip (g): 19,979 hc (g): 63,276                                     | Kcal: 606,469 prot (g): 36,507 lip (g): 21,481 hc (g): 62,829  | Kcal: 521,179 prot (g): 25,736 lip (g): 20,885 hc (g): 52,197                                                                                           |
| <b>09</b>                                                     | <b>10</b>                                                     | <b>11</b>                                                                                         | <b>12</b>                                                      | <b>13</b>                                                                                                                                               |
| <b>Sopa paseo de la fama</b>                                  | Guiso de lentejas con calabaza                                | Crema de verduras y hortalizas                                                                    | Tallarines con verduras y jamón york                           | Arroz salteado con champiñones                                                                                                                          |
| <b>Hot dog hollywood</b>                                      | Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha             | Magro de cerdo en salsa de manzana                                                                | Tortilla francesa                                              | Abadejo a la andaluza                                                                                                                                   |
| <b>Patatas golden</b>                                         | Ensalada de lechuga y brotes de soja                          | Arroz pilaf                                                                                       | Ensalada de lechuga y zanahoria                                | Ensalada de lechuga y maíz                                                                                                                              |
| <b>Batido red carpet y pan blanco</b>                         | Yogur y pan integral                                          | Fruta fresca y pan blanco                                                                         | Yogur y pan integral                                           | Fruta fresca y pan blanco                                                                                                                               |
| Kcal: 896,6 prot (g): 23,581 lip (g): 41,052 hc (g): 102,953  | Kcal: 432,397 prot (g): 20,198 lip (g): 12,002 hc (g): 57,057 | Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04                                      | Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908  | Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829                                                                                            |
| <b>16</b>                                                     | <b>17</b>                                                     | <b>18</b>                                                                                         | <b>19</b>                                                      | <b>20</b>                                                                                                                                               |
| Coditos napolitana                                            | Crema de coliflor                                             | Garbanzos estofados con verduras                                                                  | Arroz con salsa de tomate casera                               | Guiso de alubias blancas con verduras                                                                                                                   |
| Croquetas de jamón                                            | Albóndigas a la española                                      | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas                                                    | Jurel en salsa de cítricos                                     | Tortilla de patata y calabacín                                                                                                                          |
| Ensalada de lechuga y zanahoria                               | Patatas dado fritas                                           | Tomate aliñado con oregano                                                                        | Ensalada de lechuga y maíz                                     | Zanahoria dado salteada                                                                                                                                 |
| Fruta fresca y pan blanco                                     | Yogur y pan integral                                          | Fruta fresca y pan blanco                                                                         | Yogur y pan integral                                           | Fruta fresca y pan blanco                                                                                                                               |
| Kcal: 584,259 prot (g): 16,631 lip (g): 18,655 hc (g): 87,198 | Kcal: 595,566 prot (g): 24,182 lip (g): 26,231 hc (g): 62,285 | Kcal: 562,592 prot (g): 33,924 lip (g): 20,078 hc (g): 56,329                                     | Kcal: 674,948 prot (g): 31,328 lip (g): 22,764 hc (g): 84,438  | Kcal: 614,685 prot (g): 24,789 lip (g): 24,407 hc (g): 65,927                                                                                           |
| <b>23</b>                                                     | <b>24</b>                                                     | <b>25</b>                                                                                         | <b>26</b>                                                      | <b>27</b>                                                                                                                                               |
| Sopa casera de ave con fideos                                 | Espaguetis aglio-olio                                         | Arroz a la cazuela con magro                                                                      | Guiso de lentejas con verduras                                 | Crema de calabaza                                                                                                                                       |
| Lomo adobado al horno                                         | Pollo en salsa con champiñones                                | Filete de merluza a la plancha / al horno                                                         | Pizza de jamón york y queso                                    | Tortilla de patata y cebolla                                                                                                                            |
| Puré de patata                                                | -                                                             | Ensalada de lechuga y zanahoria                                                                   | Ensalada de lechuga y maíz                                     | Ensalada de lechuga y tomate                                                                                                                            |
| Fruta fresca y pan blanco                                     | Yogur y pan integral                                          | Fruta fresca y pan blanco                                                                         | Yogur y pan integral                                           | Fruta fresca y pan blanco                                                                                                                               |
| Kcal: 675,421 prot (g): 30,377 lip (g): 19,92 hc (g): 89,412  | Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782 | Kcal: 518,269 prot (g): 23,872 lip (g): 13,949 hc (g): 72,17                                      | Kcal: 797,557 prot (g): 35,934 lip (g): 23,323 hc (g): 107,035 | Kcal: 446,442 prot (g): 12,129 lip (g): 16,536 hc (g): 57,236                                                                                           |
| <b>30</b>                                                     | <b>31</b>                                                     | <b>nutrilab</b><br><b>LUNES 09 DE MARZO</b><br><b>JORNADA GASTRO-TEMÁTICA</b><br><b>HOLLYWOOD</b> |                                                                |                                                                                                                                                         |
| VACACIONES DE SEMANA SANTA                                    | VACACIONES DE SEMANA SANTA                                    |              |                                                                | Atendiendo al Rgto. 1169/2011<br>pueden solicitar al personal de<br>SERUNION la información de sustancias<br>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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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 | APO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | San jacobó de york y queso                    | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Guiso de alubias blancas con verduras         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo al curry                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Cous cous                                     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Sopa casera de ave con fideos                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno / plancha          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Pisto de verduras hortelano                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de garbanzos con verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Salmón al horno con eneldo                    |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Sopa paseo de la fama                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Hot dog hollywood                             | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    | 10     |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas golden                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Guiso de lentejas con calabaza                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Filete de contramuslo de pollo al horno / pla |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja          |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras y hortalizas                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de manzana            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Arroz pilaf                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Tallarines con verduras y jamón york          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz salteado con champiñones                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo a la andaluza                         | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Coditos napolitana                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                            | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de coliflor                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas a la española                      | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado fritas                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Garbanzos estofados con verduras              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb: |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Tomate aliñado con oregano                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jurel en salsa de cítricos                    | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de alubias blancas con verduras         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y calabacín                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria dado salteada                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa casera de ave con fideos                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Lomo adobado al horno                         | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Puré de patata                                |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          | 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               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Guiso de lentejas con verduras                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pizza de jamón york y queso                   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Guiso de lentejas con verduras                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Caballa en salsa de tomate                    |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones gratinados con queso               | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y jamón york                | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta a la jardinera              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Cocido andaluz                                |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Bacalao rebozado                              | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Paella de verduritas                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo al estilo moruno         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja          |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |