

| LUNES                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                               | 03                                                                                                                                          | 04                                                                                                                                                                                                                                       | 05                                                                                                                                                            | 06                                                                                                                                                      |
| Arroz con salsa de tomate casera<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco | Espinacas salteadas con patatas<br>Alubias blancas estofadas<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Yogur y pan integral                 | Crema de zanahoria<br>Huevos duros con pisto de verduras<br>Cous cous<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                                                       | Sopa casera de verduras con fideos<br>Hamburguesa vegetal<br>Pisto de verduras hortelano<br>Yogur y pan blanco                                                | Garbanzos estofados con verduras<br>Salmón al horno con eneldo<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral                        |
| 09                                                                                                                               | 10                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                                                                                       | 12                                                                                                                                                            | 13                                                                                                                                                      |
| Sopa casera de verduras con estrellas<br>Hamburguesa vegetal con queso<br>Patatas golden<br>Fruta fresca y pan blanco            | Espinacas salteadas con patatas<br>Guiso de lentejas con calabaza<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Yogur y pan integral           | Crema de verduras y hortalizas<br>Revuelto de huevo y champiñones<br>Arroz pilaf<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                                            | Tallarines con calabacín<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral                                                      | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan blanco                                |
| 16                                                                                                                               | 17                                                                                                                                          | 18                                                                                                                                                                                                                                       | 19                                                                                                                                                            | 20                                                                                                                                                      |
| Coditos napolitana<br>Croquetas de espinacas<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco                     | Crema de coliflor<br>Cous cous con huevo cocido, pimiento, zanahoria y pasas<br>Patatas dado<br>Yogur y pan integral                        | Brócoli salteado con patatas<br>Guiso de alubias blancas con verduras<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                  | Arroz con salsa de tomate casera<br>Jurel en salsa de cítricos<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral                                    | Espinacas salteadas con patatas<br>Tortilla de calabacín<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan blanco                                        |
| 23                                                                                                                               | 24                                                                                                                                          | 25                                                                                                                                                                                                                                       | 26                                                                                                                                                            | 27                                                                                                                                                      |
| Sopa casera de verduras con fideos<br>Hamburguesa vegetal con tomate<br>Puré de patata<br>Fruta fresca y pan blanco              | Espaguetis aglio-olio<br>Guisantes salteados con champiñones y huevo<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce<br>Yogur y pan integral | Arroz con verduras<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                                          | Guiso de lentejas con verduras<br>Panini casero de atún con queso (tomate, atún, queso y orégano)<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                                   |
| 30                                                                                                                               | 31                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |
| VACACIONES DE SEMANA SANTA                                                                                                       | VACACIONES DE SEMANA SANTA                                                                                                                  | <br>LUNES 09 DE MARZO<br>JORNADA GASTRO-TEMÁTICA<br>HOLLYWOOD  |                                                                          | 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.

## 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 carne

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 | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMICES | SULFITOS |    |
|-----------|----------|-----------|------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|
| Sin carne | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Martes    | Primero    | Espinacas salteadas con patatas             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Alubias blancas estofadas                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Huevos duros con pisto de verduras          |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Cous cous                                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |          |    |
|           |          | Jueves    | Primero    | Sopa casera de verduras con fideos          | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         | 11   | 12         |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Hamburguesa vegetal                         | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      | 12         |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Pisto de verduras hortelano                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          | Viernes   | Primero    | Garbanzos estofados con verduras            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Salmón al horno con eneldo                  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Sopa casera de verduras con estrellas       | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         | 11   | 12         |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Hamburguesa vegetal con queso               | 1      | 2     | 5     |         |          |            | 9          | 10             |      |        |         | 12   |            |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Patatas golden                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          | Martes    | Primero    | Espinacas salteadas con patatas             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Guiso de lentejas con calabaza              | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja        |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras y hortalizas              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y champiñones             |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Arroz pilaf                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          | Jueves    | Primero    | Tallarines con calabacín                    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | 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 dulce            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Coditos napolitana                          | 1      | 2     | 5     | 4       | 5        | 6          |            | 9              |      |        |         | 11   |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Croquetas de espinacas                      | 1      | 2     | 5     | 4       | 5        | 6          |            | 9              |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Martes    | Primero    | Crema de coliflor                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Couc cous con huevo cocido, pimiento, zan:  | 1      |       | 5     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Patatas dado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          | Miércoles | Primero    | Brócoli salteado con patatas                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Guiso de alubias blancas con verduras       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Jueves    | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Jurel en salsa de cítricos                  | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Viernes   | Primero    | Espinacas salteadas con patatas             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla de calabacin                       |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Zanahoria dado salteada                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa casera de verduras con fideos          | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         | 11   | 12         |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Hamburguesa vegetal con tomate              | 1      | 2     | 5     |         |          |            | 9          |                |      |        |         |      | 12         |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Puré de patata                              |        | 2     |       |         |          |            | 9          |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Martes    | Primero    | Espaguetis aglio-olio                       | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         | 11   |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Guisantes salteados con champiñones y hui   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Miércoles | Primero    | Arroz con verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha / al horno   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          | Jueves    | Primero    | Guiso de lentejas con verduras              | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Panini casero de atún con queso (tomate, at | 1      | 2     | 5     | 4       |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           | 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     | 5     |         |          |            | 9          |                |      |        | 11      |      |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y calabacín               |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Tofu empanado                               | 1      |       | 5     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Patatas fritas                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos estofados con verduras            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          |           | Segundo    | Bacalao a la romana                         | 1      |       | 5     | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|           |          | Viernes   | Primero    | Paella de verduritas                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        | 9       |      |            |          |    |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja        |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |

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