

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha Pisto de verduras hortelano Yogur y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Sopa paseo de la fama Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas golden Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Tallarines en blanco Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Coditos napolitana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	Arroz con pollo y setas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras Panini casero de verduras (champiñones, calabacin, tomate, pimiento, cebolla y oregano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de calabaza Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
30	31			
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	nutrilab LUNES 09 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD		Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos secos

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	LÉCHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGNIJETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SILFITOS		
Sin cerdo, huevo, i	Semana 1	Lunes	Primerο	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Martes	Primerο	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno						4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primerο	Crema de zanahoria																	14
			Segundo	Pollo al curry														11			
			Guarnición	Cous cous			1									9		11			
	Jueves	Primerο	Sopa de ave con arroz															12		14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
	Viernes	Primerο	Garbanzos estofados con verduras																	14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo							4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Semana 2	Lunes	Primerο	Sopa paseo de la fama			1								9		11	12		14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Patatas golden																	
		Martes	Primerο	Guiso de lentejas con calabaza			1														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja												9					14
		Miércoles	Primerο	Crema de verduras y hortalizas																	14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Arroz pilaf																	
Jueves	Primerο	Tallarines en blanco			1									9		11					
	Segundo	Filete de ternera a la plancha																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primerο	Arroz salteado con champiñones																			
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno							4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Semana 3	Lunes	Primerο	Coditos napolitana			1								9		11					
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
	Martes	Primerο	Crema de coliflor																	14	
		Segundo	Pavo encebollado																		
		Guarnición	Patatas dado																		
	Miércoles	Primerο	Garbanzos estofados con verduras																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.																		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14	
Jueves	Primerο	Arroz con salsa de tomate casera																			
	Segundo	Jurel en salsa de cítricos			1				4										14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Viernes	Primerο	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno							4												
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
Semana 4	Lunes	Primerο	Sopa de ave con arroz														12		14		
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	14	
	Martes	Primerο	Espaguetis aglio-olio			1									9		11				
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primerο	Arroz con pollo y setas																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno							4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Jueves	Primerο	Guiso de lentejas con verduras			1														14		
	Segundo	Panini casero de verduras (champiñones, ca			1																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Viernes	Primerο	Crema de calabaza																	14		
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno							4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 5	Lunes	Primerο	Guiso de lentejas con verduras			1													14		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Martes	Primerο	Macarrones a la italiana			1									9		11				
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primerο	Crema de puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves	Primerο	Guiso de garbanzos con verduras																	14		
	Segundo	Bacalao al horno / plancha							4	5	6										
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Viernes	Primerο	Paella de verduritas																			
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																			
	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.