


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>			<p>01</p>  <p>FESTIVO</p>	<p>02</p>  <p>DIA NO LECTIVO</p>
<p>05</p>  <p>DIA NO LECTIVO</p>	<p>06</p>  <p>FESTIVO</p>	<p>07</p>  <p>DIA NO LECTIVO</p>	<p>08</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 419,161 prot (g): 17,71 lip (g): 16,28 hc (g): 51,247</p>	<p>09</p> <p>Macarrones en salsa de tomate casera gratinados</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 335,794 prot (g): 16,857 lip (g): 16,151 hc (g): 28,83</p>
<p>12</p> <p>Alubias guisadas con sofrito casero</p> <p>Albóndigas con salsa de cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 636,434 prot (g): 23,151 lip (g): 26,025 hc (g): 69,918</p>	<p>13</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Abadejo a la andaluza</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 634,045 prot (g): 30,212 lip (g): 18,837 hc (g): 83,331</p>	<p>14</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>San jacob de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 488,519 prot (g): 28,201 lip (g): 17,562 hc (g): 50,783</p>	<p>15</p> <p>Espirales con tomate casero y albahaca</p> <p>Revuelto de jamón york y champiñones</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 505,977 prot (g): 17,707 lip (g): 12,539 hc (g): 77,232</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 603,677 prot (g): 33,441 lip (g): 20,286 hc (g): 66,741</p>
<p>19</p> <p>Coditos salteados con york</p> <p>Palitos de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 437,676 prot (g): 13,425 lip (g): 9,714 hc (g): 72,091</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 531,229 prot (g): 30,702 lip (g): 21,818 hc (g): 50,327</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos con verdura</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 285,076 prot (g): 14,282 lip (g): 12,728 hc (g): 31,051</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 735,461 prot (g): 32,428 lip (g): 28,467 hc (g): 84,577</p>	<p>23</p> <p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 473,761 prot (g): 29,262 lip (g): 15,863 hc (g): 51,02</p>
<p>26</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Hamburguesa a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 603,739 prot (g): 25,838 lip (g): 22,591 hc (g): 67,094</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 605,892 prot (g): 30,17 lip (g): 18,468 hc (g): 78,263</p>	<p>28</p> <p>Sopa de puchero con garbanzos y pollo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 367,929 prot (g): 8,714 lip (g): 14,524 hc (g): 46,008</p>	<p>29</p> <p>Macarrones con chorizo</p> <p>Filete de pollo moruno al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 827,38 prot (g): 42,035 lip (g): 38,363 hc (g): 77,641</p>	<p>30</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 556,159 prot (g): 32,685 lip (g): 17,888 hc (g): 61,12</p>

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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo