

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta		
07	08	09	10	11
				Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	Crema de verduras Ragout de cerdo al estilo tradicional Patatas dado fritas Yogur y pan	Sopa de ave con arroz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria Pollo salteado al ajillo Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Patatas estofadas con zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
28	29	30		
Arroz de montaña (champiñón, tomate, zanahoria) Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan		

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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 07 Sin legumbres					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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
07 Sin legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones asados														
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebc				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas dado al ajillo														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de espinacas														
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimentc														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz de montaña (champiñón, tomate, zane														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas dado al horno														