

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias *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	Fruta Fresca Temporada (primavera): 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			
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con jamón serrano	Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de brócoli	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas	Brócoli salteado con patatas
Tortilla de patata y cebolla plancha	Jamoncitos de pollo asados	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Merluza al horno con ajo y perejil
Brócoli salteado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas provenzal con ajo y tomillo	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas, zanahoria y maíz	Espinacas salteadas con jamón serrano	Crema de boniato, calabaza y puerro	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Patatas con chocos
Tortilla francesa horno	Magro con salsa de tomate	Daditos de pollo en salsa	Revuelto de huevo salteado	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
Ensalada de lechuga y aceitunas	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y tomate	Brócoli salteado con patatas	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Espinacas salteadas con jamón serrano	Salmorejo casero
Filete de cerdo horno/plancha	Merluza al horno con ajo y perejil	Revuelto de huevo salteado	Tortilla de patata y cebolla plancha	Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado al ajillo	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan
22				
Arroz con salsa de tomate casera				
Filete de pollo a la plancha				
Patatas fritas				
Helado vasito de chocolate 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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
07 Sin legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Magro con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y acei														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitun				4										14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Brócoli salteado con patatas														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos						5								14
			Segundo	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebc				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas dado al ajillo														14
		Miércoles	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimientc				4										
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Salmon al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3								12			
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional														
			Guarnición	Patatas dado fritas														