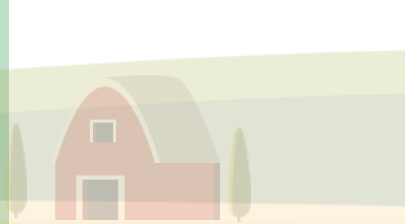


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada	JORNADA FIN DE CURSO  22 de Junio		
01 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de patata y cebolla Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 659,342 prot (g): 31,203 lip (g): 25,411 hc (g): 69,61	02 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 640,257 prot (g): 31,717 lip (g): 22,265 hc (g): 74,378	03 Crema de brócoli Albóndigas en salsa de pimientos Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 644,434 prot (g): 32,181 lip (g): 21,757 hc (g): 74,415	04 Ensalada de patata, pimiento, cebolla, aceitunas y queso fresco Garbanzos guisados con calabaza Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 650,107 prot (g): 25,174 lip (g): 19,165 hc (g): 87,681	05 Espirales salteados con calabacín y jamón york Merluza a la romana frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 601,345 prot (g): 26,799 lip (g): 18,455 hc (g): 79,022
08 Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas, zanahoria y maíz Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,713 prot (g): 21,119 lip (g): 22,42 hc (g): 75,874	09 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 655,921 prot (g): 34,058 lip (g): 20,006 hc (g): 77,179	10 Crema de boniato, calabaza y puerro Daditos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 519,371 prot (g): 25,107 lip (g): 19,884 hc (g): 55,783	11 Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Judías verdes salteadas Yogur y pan integral Kcal: 633,561 prot (g): 24,485 lip (g): 16,471 hc (g): 90,587	12 Patatas con chocos Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 481,605 prot (g): 20,896 lip (g): 12,066 hc (g): 67,873
15 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 512,799 prot (g): 27,763 lip (g): 16,967 hc (g): 54,507	16 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral Kcal: 578,692 prot (g): 21,908 lip (g): 15,312 hc (g): 84,067	17 Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Alubias blancas guisadas con sofrito casero Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,311 prot (g): 19,654 lip (g): 14,468 hc (g): 93,858	18 Espaguetis aglio-olio con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 682,522 prot (g): 27,992 lip (g): 27,966 hc (g): 77,161	19 Salmorejo casero Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 554,434 prot (g): 26,734 lip (g): 20,933 hc (g): 60,506
JORNADA FIN DE CURSO 22 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Patatas fritas  Helado especial y pan blanco Kcal: 1000,862 prot (g): 25,523 lip (g): 44,737 hc (g): 121,81	23 	24 	25 	26 

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSE TAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2							9					
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas											11	12		
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito casero, judías v														
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Caldero de arroz con pollo														
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, aceiti		2												14
			Segundo	Garbanzos guisados con calabaza														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Espirales salteados con calabacín y jamón y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la romana frita	1		3	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	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi														
			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	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			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, pimiento				4										
			Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Jueves	Primero	Espaguetis aglio-olio con calabaza	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6			9		11	12		14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														
			Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa casera minestrone												12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional														
			Guarnición	Patatas dado fritas														