

Menú Basal

| LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 |
|---|---|--|--|--|
| <p>DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO</p> | <p>DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO</p> | <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 449,256 prot (g): 22,797 lip (g): 15,881 hc (g): 47,641</p> | <p>Cocido andaluz</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 512,27 prot (g): 31,843 lip (g): 23,459 hc (g): 38,886</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 642,991 prot (g): 23,886 lip (g): 23,677 hc (g): 82,251</p> |
| <p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 515,086 prot (g): 26,016 lip (g): 18,648 hc (g): 56,464</p> | <p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Varitas de merluza empanadas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 614,494 prot (g): 23,374 lip (g): 23,641 hc (g): 70,712</p> | <p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 681,382 prot (g): 24,209 lip (g): 31,158 hc (g): 78,686</p> | <p>12</p> <p>Sopa de ave con pasta maravilla</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa de mostaza</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 466,815 prot (g): 27,69 lip (g): 17,8 hc (g): 46,534</p> | <p>13</p> <p>Coditos a la italiana</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 411,762 prot (g): 19,925 lip (g): 11,127 hc (g): 55,476</p> |
| <p>16</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 599,923 prot (g): 26,441 lip (g): 19,922 hc (g): 76,683</p> | <p>17</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 743,87 prot (g): 29,055 lip (g): 34,044 hc (g): 75,258</p> | <p>18</p> <p>Espiraletas a la carbonara</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 625,518 prot (g): 34,069 lip (g): 20,409 hc (g): 72,359</p> | <p>19</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo en salsa</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 478,81 prot (g): 26,05 lip (g): 18,129 hc (g): 47,812</p> | <p>20</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 478,679 prot (g): 18,123 lip (g): 18,745 hc (g): 52,964</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 528,845 prot (g): 34,032 lip (g): 17,054 hc (g): 57,279</p> | <p>24</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 442,316 prot (g): 21,177 lip (g): 12,779 hc (g): 58,934</p> | <p>25</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 598,557 prot (g): 35,996 lip (g): 22,15 hc (g): 59,441</p> | <p>26</p> <p>Crema de puerro y calabaza</p> <p>Salchichas de cerdo frescas al horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 560,615 prot (g): 23,737 lip (g): 31,943 hc (g): 42,348</p> | <p>27</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 506,857 prot (g): 20,945 lip (g): 16,733 hc (g): 69,93</p> |
| <p>30</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> | <p>31</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> | | | <p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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.

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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 | MOHATAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | |
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Caballa en salsa de tomate | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | 6 | 9 | | | | | | 14 | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones al pomodoro (con tomate y alba | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | 9 | | 14 | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | 14 | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | 11 | 14 | | | |
| | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Jueves | Primero | Cocido andaluz | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 | | |
| | Viernes | Primero | Paella de verduras | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Bacalao rebozado | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | 14 | | |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Varitas de merluza empanadas | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa con salchichas frankfurt | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Sopa de ave con pasta maravilla | | | | | | | | | | | | | 9 | | | 14 | | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza | 1 | | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Coditos a la italiana | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | Guarnición | Ensalada de col | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Arroz con verduras y salsa de soja | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | | 14 | | |
| | Martes | Primero | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Espirales a la carbonara | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | 1 | | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de verduras y hortalizas | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo en salsa | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria | 1 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de col | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Sopa de picadillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Ragout de cerdo con patatas | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | 6 | 9 | | | 14 | | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Paella de pollo | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza a la vizcaína | 1 | | | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo asado con salsa barbacoa | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de puerro y calabaza | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | 14 |
| | | Segundo | Salchichas de cerdo frescas al horno | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Viernes | Primero | Espaguetis con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cordon bleu de pollo | | | | | | | | | | | | | 9 | | 12 | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 |
| | Miércoles | Primero | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Pollo al curry | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Cous cous | | | | | | | | | | | | | 9 | | 12 | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Cocido andaluz completo | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Viernes | Primero | Sopa de fideos con caldo casero | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Segundo | Hamburguesa mixta al horno / plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | 14 | |
| | Guarnición | Pisto de verduras | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | |