

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO 	DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO 	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan blanco
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con pasta maravilla Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con verduras Albóndigas con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Espirales a la carbonara Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo en salsa Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
Sopa de picadillo Ragout de cerdo con patatas - Fruta fresca y pan blanco	Paella de pollo Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Crema de puerro y calabaza Salchichas de cerdo frescas al horno Tomate fresco aliñado con oregano Yogur y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias 

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...	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 SIN FRUTOS SECOS

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro (con tomate y alba)	1										9		11				
			Segundo	Tortilla francesa			5														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Primero		Crema de puerro y zanahoria																14		
	Segundo		Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	5								9					14		
	Jueves	Guarnición	Patatas dado al horno																		
		Primero	Cocido andaluz		2									9			12		14		
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Primero	Paella de verduritas																		
		Segundo	Bacalao rebozado	1	2	5	4	5	6					9					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Varitas de merluza empanadas	1	2	5	4	5	6					9					14	
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	5								9						14	
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Primero	Sopa de ave con pasta maravilla	1	2	5								9		11	12		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza													11				14	
Viernes		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Primero	Coditos a la italiana	1										9		11						
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4															
Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de col																14		
		Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	5								9		11	12		14		
		Segundo	Pollo al ajillo																		
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
	Miércoles	Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	5								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
		Primero	Espirales a la carbonara	1	2	5								9		11					
	Jueves	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4														
		Guarnición	-																		
		Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14
	Viernes	Segundo	Cinta de lomo en salsa																		
Guarnición		Zanahoria salteada																			
Primero		Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
Segundo		Tortilla de patata y cebolla			5																
Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de col																	14	
		Primero	Sopa de picadillo	1	2	5								9		11	12		14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																	14	
	Martes	Guarnición	-																		
		Primero	Paella de pollo																		
		Segundo	Merluza a la vizcaína				4													14	
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5								9		11	12		14		
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Primero	Crema de puerro y calabaza																		
		Segundo	Salchichas de cerdo frescas al horno	1	2	5								9						14	
Viernes	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	14		
	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera	1										9		11						
	Segundo	Tortilla francesa			5																
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Cordon bleu de pavo	1	2	5	4	5	6					9						14	
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14
		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5															
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																		14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con salsa al	1	2											11					
	Jueves	Guarnición	Cous cous	1										9		11					
		Primero	Cocido andaluz		2									9			12			14	
		Segundo	Salmon al horno con eneldo				4														
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12			14		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	5								9						14		
Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																				