

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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 permitida y pan blanco</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 permitida y pan integral</p>	<p>Paella de verduritas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur natural y pan blanco</p>
09	10	11	12	13
<p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan blanco</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Varitas de merluza empanadas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural y pan integral</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 permitida y pan blanco</p>	<p>Sopa de ave con pasta maravilla</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa de mostaza</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca permitida y pan integral</p>	<p>Coditos a la italiana</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca permitida y pan blanco</p>
16	17	18	19	20
<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 permitida y pan blanco</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 natural y pan integral</p>	<p>Espirales a la carbonara</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo en salsa</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca permitida y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca permitida y pan blanco</p>
23	24	25	26	27
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida y pan blanco</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan integral</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 permitida y pan blanco</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 natural y pan integral</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan blanco</p>
30	31			
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</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...	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 MELOCOTÓN, ALBARICOQ

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
SIN MELOCOTÓN, 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 verduras																		
		Segundo	Bacalao rebozado	1	2	5	4	5	6				9						14		
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9								
			Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																	14
		Martes	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Varitas de merluza empanadas	1	2	5	4	5	6				9							
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	5							9								
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Primero	Sopa de ave con pasta maravilla	1	2	5							9		11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza													11					
Viernes		Guarnición	Zanahoria salteada																	14	
		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				
			Segundo	Pollo al ajillo																	
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
	Segundo		Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	5							9								
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
		Primero	Espirales a la carbonara	1	2	5							9		11						
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4														
	Jueves	Guarnición	-																	14	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas																		
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																		
	Viernes	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					
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																	
		Martes	Guarnición	-																	14
			Primero	Paella de pollo																	
Segundo			Merluza a la vizcaína				4														
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9		11	12					
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								
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																	14
			Segundo	Cordon bleu de pavo	1	2	5	4	5	6				9							
		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					
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	5							9								
	Viernes	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																	14	