

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<b>DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO</b> 	<b>DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO</b> 	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 zanahoria  Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas  Bacalao rebozado  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Yogur y pan blanco
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
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
23	24	25	26	27
Sopa de picadillo  Ragout de cerdo con patatas  -  Fruta fresca y pan blanco	Paella de pollo  Merluza a la vizcaína  Calabacín al horno  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  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca y pan blanco
30	31			
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> 	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> 			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 TOMATE NATURAL CRUDO

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