

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>JORNADA FIN DE CURSO</p> <p> 22 de Junio</p>		
01	02	03	04	05
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Taco de garbanzos con pico de gallo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 579,229 prot (g): 20,367 lip (g): 14,368 hc (g): 84,612</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 602,322 prot (g): 33,4 lip (g): 17,408 hc (g): 72,613</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Filete de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 558,9 prot (g): 27,019 lip (g): 20,868 hc (g): 61,964</p>	<p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,604 prot (g): 23,71 lip (g): 21,256 hc (g): 56,481</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Ragout de cerdo al estilo tradicional</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 590,892 prot (g): 26,414 lip (g): 18,764 hc (g): 76,526</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 665,49 prot (g): 32,893 lip (g): 27,017 hc (g): 68,122</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 462,334 prot (g): 21,547 lip (g): 12,842 hc (g): 60,779</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Alubias blancas a la boloñesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 484,215 prot (g): 21,862 lip (g): 12,833 hc (g): 64,313</p>	<p>Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 595,014 prot (g): 28,442 lip (g): 26,959 hc (g): 55,189</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 504,282 prot (g): 22,073 lip (g): 13,633 hc (g): 69,952</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 657,989 prot (g): 24,84 lip (g): 29,336 hc (g): 69,452</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 479,379 prot (g): 20,13 lip (g): 16,317 hc (g): 57,44</p>	<p>Paella de verduritas</p> <p>Milhoja de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 612,564 prot (g): 15,336 lip (g): 26,916 hc (g): 72,247</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 554,918 prot (g): 26,505 lip (g): 20,897 hc (g): 61,296</p>
JORNADA FIN DE CURSO 22	23	24	25	26
<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas </p> <p>Helado especial y pan blanco</p> <p>Kcal: 943,863 prot (g): 22,807 lip (g): 42,187 hc (g): 114,988</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 699,587 prot (g): 37,66 lip (g): 30,711 hc (g): 63,721</p>	<p></p> <p>¡FELICES VACACIONES! A DESCANSAR Y DISFRUTAR MUCHO EN FAMILIA</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

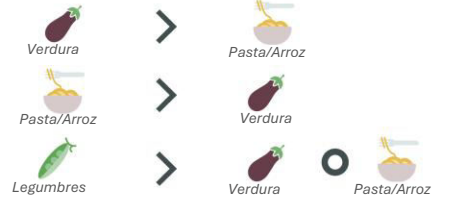
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...




 Para cenar puede ser...



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, champiñones)	1	2	5							8	9					14	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de arroz)	1	2	5							9						14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones)	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14	
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo	1									9	11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	5							9	11					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												14
			Guarnición	Guisantes salteados																14
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14
			Segundo	Filete de pollo al horno con finas hierbas																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
Jueves	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas				4												14		
	Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	5	4	5	6				9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																14		
	Segundo	Revuelto de calabacín salteado			5													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															14		
		Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													14	
		Guarnición	Calabacín salteado																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9	11					14	
		Segundo	Merluza al horno				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14		
	Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1								8	9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12			14		
	Segundo	Estofado de pollo al curry																14		
	Guarnición	Patatas fritas																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1									9	11				14		
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14		
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)											9					14	
		Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (maíz)	1	2	5													14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																14	
		Segundo	Huevos duros			5													14	
		Guarnición	Pisto de verduras																14	
Jueves	Primero	Paella de verduritas																14		
	Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	5							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso		2	5							9						14		
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla)																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9	11				14		
		Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	5	4	5	6			9	11	12				14		
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															14	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2								9	11					14	
		Segundo	Alubias blancas salteadas con picada de soja	1	2	5						8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	0																14	
Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																14		
	Segundo	Escalope de pollo empanado																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																14		
	Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(65g patata hervida = 1r) Taco de garbanzos con pico de gallo (82.5g garbanzos hervidos = 1.5r) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1r / pan blanco (20g = 1r)</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate (quitar el chorizo) (135g pasta hervida = 3r) Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur 0.5 r / pan integral (23g = 1r)</p>	<p>Sopa casera de puchero (45g pasta hervida = 1r) Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno (70g patata asada = 2r) Fruta fresca 1.5r / no servir pan</p>	<p> FESTIVO</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero (110g alubias hervidas = 2r) Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera (120g arroz integral hervido = 3r) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1.5r / no servir pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)(110g lentejas hervidas = 2r) Tortilla de patata y cebolla (70g patata asada = 2r) Calabacín salteado Yogur 0.5r / no servir pan</p>	<p>Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)(135g pasta hervida = 3r) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1.5r / no servir pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(65g patata hervida = 1r) Alubias blancas a la botanera (82.5g alubias hervidas = 1.5r) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1r / pan integral (23g = 1r)</p>	<p>Coliflor salteada con ajo y perejil Estofado de pollo al curry Patatas fritas (60g patatas fritas = 2r) Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)</p>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra (135g pasta integral hervida = 3r) Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1.5r / no servir pan</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno (80.5g patata asada = 2.5r) Yogur 0.5 / pan integral (34.5g = 1.5r)</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)(100g garbanzos hervidos = 2r) Huevos duros Pista de verduras Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)</p>	<p>Paella de verduritas (76g arroz blanco hervido = 2r) Lentejas con verduras (110g lentejas hervidas = 2r) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 0.5r / no servir pan</p>	<p>Macarrones bella aurora (135g pasta hervida = 3r) Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1.5r / no servir pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla (110g lentejas hervidas = 2r) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)</p>	<p>Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento)(45g pasta hervida = 1r) Magro de cerdo con tomate Calabacín salteado (añadir 35g patata asada = 1r) Yogur 0.5 r / pan integral (46g = 2r)</p>	<p></p>	<p></p>	<p></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.

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo





Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur natural y pan integral	Salmorejo casero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patatas y cebolla Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias blancas a la boloñesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Milhojas de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en salsa de tomate casera Nuggets de pollo fritos Patatas fritas Helado vasito de chocolate y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral			

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



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



Pescado



Huevo



Verdura



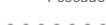
Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin berenjena

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin berenjena	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, j																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, j	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de p	1	2	3							9						14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champi	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1									9		11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												
			Guarnición	Guisantes al vapor																14
Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitun					4											14		
	Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6				9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																		
	Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, j	1																
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3														
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9		11						
	Segundo	Merluza al horno				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		
	Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1								8	9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12					
	Segundo	Estofado de pollo al curry													11					
	Guarnición	Patatas fritas																		
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1									9		11			14		
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, piment				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
		Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																		
	Segundo	Huevos duros			3															
	Guarnición	Pisto de verduras																		
Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, ques																		
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11					
		Segundo	Nuggets de pollo fritos	1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2								9		11						
	Segundo	Alubias blancas salteadas con picada de soj	1	2	3						8	9	10	11	12			14		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																		
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras													12					
	Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de acelgas</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	 <p>FESTIVO</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz hervido</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Coditos en blanco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Crema de acelgas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas risoladas al horno</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis en blanco</p> <p>Bacaladilla a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Hervido de patata y calabacín</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones en blanco</p> <p>Pechuga de pollo asada al limón</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo





Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes al vapor</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	 <p>FESTIVO</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Ragout de cerdo al estilo tracional</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pollo asada al limón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural y pan integral</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	 Pasta/Arroz



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Pescado
 Legumbres	 carne
 carne	 Huevo
 Fruta	 Huevo
 lácteo	 Pescado

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, ni sésamo

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de pollo)	1	2	3							9							14
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones)	1	2	3							9							14
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3							9			11				14
		Segundo	Merluza en salsa verde						4											
		Guarnición	Guisantes al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas						4											14
		Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6				9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																	
		Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3														
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9			11				
		Segundo	Merluza al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	
		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12				
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11				
		Guarnición	Patatas fritas																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceitunas	1								9			11				14	
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
		Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (merluza)	1	2	3							9							14
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																	
		Segundo	Huevos duros			3														
		Guarnición	Pisto de verduras																	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9			11				14	
		Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																	14
		Guarnición	Patatas fritas																	14
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2								9			11				
		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																	
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras													12				
		Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur natural y pan integral	Salmorejo casero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracionial Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patatas y cebolla Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Milhojas de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en salsa de tomate casera Magro con salsa de tomate Patatas fritas Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral			

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de p...)	1	2	3							9						14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champi...)	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna)																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y...	1	2	3							9		11				14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												
Guarnición			Guisantes al vapor																14	
Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceituna				4												14		
	Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6			9							14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																		
	Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3														
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11						
	Segundo	Merluza al horno				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		
	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12					
	Segundo	Estofado de pollo al curry												11						
	Guarnición	Patatas fritas																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1								9		11				14		
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
		Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (mixto)	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																		
	Segundo	Huevos duros			3															
	Guarnición	Pisto de verduras																		
Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso																		
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla)																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11						
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2								9		11						
	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																14		
	Segundo	Filete de pollo a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras													12					
	Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur natural y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla de patatas y cebolla Calabacín salteado Yogur natural y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Yogur natural y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo asada al limón Patatas fritas Yogur natural y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de patata y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan sin gluten			

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 gluten

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate									9								
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																	
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Primero		Arroz integral salteado con champiñones																		
	Jueves	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4													
		Guarnición	Tomate aliñado																14		
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																		
		Segundo	Tortilla francesa horno				3														
	Sin gluten	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
				Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																
				Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Martes	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14
				Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
			Miércoles	Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
			Segundo	Merluza en salsa verde					4												
		Viernes	Guarnición	Guisantes al vapor																	
Primero			Salmorejo casero con pan sin gluten				2						9						14		
Sin gluten		Semana 3	Lunes	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																
				Guarnición	Patata panadera al horno																
				Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitun:					4											
			Martes	Segundo	Abadejo al horno					4											
				Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
			Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
		Segundo		Revuelto de calabacín salteado				3													
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
			Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Sin gluten	Semana 4	Lunes	Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional															
	Guarnición				Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Primero				Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																
	Martes			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												
				Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles			Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
			Segundo	Merluza al horno					4												
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	
	Viernes		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pirr																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Sin gluten		Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)															
Segundo					Estofado de pollo al curry												11				
Guarnición					Patatas fritas																
Martes				Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tor										9						
				Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, piment					4											
Miércoles				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
			Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
Jueves			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Sin gluten			Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi															
		Segundo			Huevos duros																
		Guarnición			Pisto de verduras																
		Martes		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
				Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
			Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, ques																	
		Jueves	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Sin gluten	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
					Segundo	Pechuga de pollo asada al limón															
					Guarnición	Patatas fritas															
	Martes			Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
				Segundo	Revuelto de patata y queso				2						9						14
	Miércoles			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
			Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
	Jueves		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pirr																	
			Guarnición	-																	
	Sin gluten		Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)															
					Segundo	Filete de pollo a la plancha															
					Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
Martes				Primero	Arroz caldoso con verduras													12			
				Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil																4
Miércoles				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur natural y pan integral	Salmorejo casero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pavo horno/plancha Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en salsa de tomate casera Pechuga de pollo asada al limón Patatas fritas Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral			

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 huevo (pasta sin trazas de I

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes		Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												
			Guarnición	Guisantes al vapor																14
	Miércoles		Primero	Salmorejo casero	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves		Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitun:				4												
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes		Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Semana 3	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1								9		11					
			Segundo	Merluza al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pirr																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes		Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12				
			Segundo	Estofado de pollo al curry													11			
			Guarnición	Patatas fritas																
Semana 4	Lunes		Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11					
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, piment				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes		Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																
			Segundo	Merluza al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14
	Jueves		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, ques																
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 5	Lunes		Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11					
			Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles		Primero	Verdipasta	1	2							9		11					
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pirr																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Arroz caldoso con verduras												12				
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de acelgas</p> <p>Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes al vapor</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	 <p>FESTIVO</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero (sin zanahoria)</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de acelgas</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Hervido de patata y calabacín</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Garbanzos salteados con cebolla</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pollo asada al limón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur soja y pan integral</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 lactosa Sin Zanahoria (las e

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lactosa Sin Zar	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de acelgas																	
		Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla)																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11					
	Segundo	Merluza en salsa verde						4												
	Guarnición	Guisantes al vapor																	14	
Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																		
	Segundo	Abadejo al horno						4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																		
	Segundo	Revuelto de calabacín salteado				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1																	
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3														
	Guarnición	Calabacín salteado																		
Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimiento)	1										9		11					
	Segundo	Merluza al horno						4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Jueves	Primero	Crema de acelgas																		
	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																		
	Segundo	Estofado de pollo al curry													11					
	Guarnición	Patatas fritas																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1									9		11					
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, pimiento)						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Martes	Primero	Hervido de patata y calabacín																		
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Miércoles	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14	
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11					
		Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																	
		Guarnición	Patatas fritas																	14
Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
	Segundo	Revuelto de patatas salteado				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11					
	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																		
	Segundo	Filete de pollo a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Viernes	Primero	Arroz hervido																		
	Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil							4											
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur soja y pan integral	Salmorejo casero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patatas y cebolla Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en salsa de tomate casera Pechuga de pollo asada al limón Patatas fritas Yogur soja y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja y pan integral			

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11						
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																	
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Primero		Arroz integral salteado con champiñones																		
	Jueves	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4													
		Guarnición	Tomate aliñado																14		
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Sin lactosa	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
				Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																
				Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Martes	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																14
				Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Miércoles	Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde					4												
		Viernes	Guarnición	Guisantes al vapor																	
Primero			Salmorejo casero	1															14		
Sin lactosa		Semana 3	Lunes	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																
				Guarnición	Patata panadera al horno																
				Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas					4											14
			Martes	Segundo	Abadejo al horno					4											
				Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
			Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
		Segundo		Revuelto de calabacín salteado			3														
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
			Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Sin lactosa	Semana 4	Lunes	Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional															
	Guarnición				Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Primero				Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1															
	Martes			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla																
				Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles			Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11				
			Segundo	Merluza al horno					4												
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	
	Viernes		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Sin lactosa		Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)															
Segundo					Estofado de pollo al curry													11			
Guarnición					Patatas fritas																14
Martes				Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceitunas	1									9		11				
				Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											
Miércoles				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
			Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
Jueves			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes			Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																	
		Segundo	Huevos duros																		
Sin lactosa		Semana 6	Lunes	Guarnición	Pisto de verduras																
				Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
				Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y tomate	1															
			Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
				Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas																
			Miércoles	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla)																
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11					
			Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																14	
		Viernes	Guarnición	Patatas fritas																14	
	Primero		Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
	Sin lactosa	Semana 7	Lunes	Segundo	Revuelto de patatas salteado																
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																
				Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			
			Martes	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																
				Guarnición	-																
			Miércoles	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																
		Segundo		Filete de pollo a la plancha																	
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
			Primero	Arroz caldoso con verduras														12			
		Viernes	Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil					4												
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes al vapor</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	 <p>FESTIVO</p>	<p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Ragout de cerdo al estilo tracional</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Hervido de col, patata y zanahoria</p> <p>Huevos duros</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pollo asada al limón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural y pan integral</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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta





lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lenteja, garbanzo ni alubia

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lenteja, garbanzo ni alubia	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado al estilo thá (huevo, j																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																	
		Segundo	Tortilla francesa horno					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de p	1	2	3							9						14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champi	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Merluza en salsa verde						4											
		Guarnición	Guisantes al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitun						4										14	
		Segundo	Abadejo al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Revuelto de calabacín salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3													
		Guarnición	Calabacín salteado																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9			11				
		Segundo	Merluza al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12				
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11				
		Guarnición	Patatas fritas																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9			11			14		
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, piment					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
		Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Miércoles	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																	
		Segundo	Huevos duros				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, ques																	
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9			11					
		Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2								9			11				
		Segundo	Merluza al horno						4											
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																14	
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														12			
		Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Tortilla francesa horno Guisantes salteados Yogur natural y pan integral	Salmorejo casero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patatas y cebolla Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias blancas a la boloñesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Milhojas de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en salsa de tomate casera Pechuga de pollo asada al limón Patatas fritas Helado vasito de chocolate y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral			

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 pescado Sin marisco

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	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado Sin m	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes		Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, j																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, j	1															
			Segundo	Tortilla francesa horno						3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de p	1	2	3					9								
			Segundo	Tortilla francesa horno						3										
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1							9		11						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3					9		11						
			Segundo	Tortilla francesa horno						3										
			Guarnición	Guisantes salteados																14
	Miércoles		Primero	Salmorejo casero	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves		Primero	Arroz con calabaza y calabacín																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes		Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado						3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Semana 3	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, j	1															
			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla						3										
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1							9		11						
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
			Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1						8	9	10							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes		Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12					
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11					
			Guarnición	Patatas fritas																
Semana 4	Lunes		Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1							9		11						
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes		Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3				9									
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																
			Segundo	Huevos duros						3										
			Guarnición	Pisto de verduras																
	Jueves		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3				9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, ques																
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 5	Lunes		Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1							9		11						
			Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															
			Segundo	Revuelto de patata y queso			2	3				9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles		Primero	Verdipasta	1	2						9		11						
			Segundo	Alubias blancas salteadas con picada de soj	1	2	3				8	9	10	11	12					
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Arroz caldoso con verduras												12				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado						3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de acelgas</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes al vapor</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	 <p>FESTIVO</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero (sin zanahoria)</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Garbanzos con patatas y sofrito de verduras (sin zanahoria)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Crema de acelgas</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Hervido de patata y calabacín</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Garbanzos salteados con cebolla</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pollo asada al limón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</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 PLV, Soja, lentejas, zanaho

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin PLV, Soja, lenti	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	
		Segundo	Tortilla francesa horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																	
		Segundo	Tortilla francesa horno																	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna)																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de acelgas																	
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1										9		11				
		Segundo	Merluza en salsa verde						4											
		Guarnición	Guisantes al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
		Segundo	Abadejo al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																	
		Segundo	Revuelto de calabacín salteado																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1										9		11				
		Segundo	Merluza al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Jueves	Primero	Crema de acelgas																	
		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas fritas																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate	1									9		11					
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, pimentón)						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Martes	Primero	Hervido de patata y calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Miércoles	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11					
		Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																	
		Guarnición	Patatas fritas																	14
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Revuelto de patatas salteado																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Miércoles	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1										9		11				
		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																	
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Arroz hervido																	
		Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes al vapor Yogur soja y pan integral	Salmorejo casero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	 FESTIVO	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo al estilo tracional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patatas y cebolla Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en salsa de tomate casera Pechuga de pollo asada al limón Patatas fritas Yogur soja y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja y pan integral			

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 Sin PLV

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11								
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14			
		Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																			
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																			
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14				
		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																				
	Jueves	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4														
		Guarnición	Tomate aliñado																14				
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																			
		Segundo	Tortilla francesa horno				3																
	Sin PLV	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14				
				Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																		
				Segundo	Tortilla francesa horno				3														
			Martes	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																14		
				Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		
		Miércoles	Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14			
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11							
			Segundo	Merluza en salsa verde						4													
		Viernes	Guarnición	Guisantes al vapor																14			
			Primero	Salmorejo casero	1															14			
		Sin PLV	Semana 3	Lunes	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																	
					Guarnición	Patata panadera al horno															14		
					Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas						4											
				Martes	Segundo	Abadejo al horno						4											
					Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
			Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																		
				Segundo	Revuelto de calabacín salteado				3														
			Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
				Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Sin PLV	Semana 4	Lunes	Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																
						Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
						Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1															
					Martes	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												
						Guarnición	Calabacín salteado																14
				Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11					
					Segundo	Merluza al horno						4											
				Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
					Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	
				Viernes	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																	
					Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
				Sin PLV	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)														14	
							Segundo	Estofado de pollo al curry												11			
							Guarnición	Patatas fritas															
Martes						Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceitunas	1									9		11				14
						Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, pimentón)						4										
Miércoles					Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
					Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
Jueves					Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
					Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes					Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																	
					Segundo	Huevos duros				3													
Sin PLV					Semana 6	Lunes	Guarnición	Pisto de verduras															
							Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
							Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y tomate	1														
	Martes					Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
						Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas																
	Miércoles				Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla)																	
					Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves				Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11					
					Segundo	Pechuga de pollo asada al limón																14	
	Viernes				Guarnición	Patatas fritas																14	
					Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
	Sin PLV				Semana 7	Lunes	Segundo	Revuelto de patatas salteado															
							Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
							Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11		
		Martes				Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)																
						Guarnición	-																14
		Miércoles			Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	
					Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Jueves			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
					Primero	Arroz caldoso con verduras														12			
		Viernes			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil						4											
					Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
01	02	03	04	05
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes al vapor</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	 <p>FESTIVO</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Filete de ternera horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Ragout de cerdo al estilo tracional</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Alubias blancas a la boloñesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso fresco y aceitunas</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Nuggets de pollo fritos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado vasito de chocolate y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural y pan integral</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 tortilla

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin tortilla	Semana 1	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de pavo)	1	2	3							9						14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones)	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate, cebolla)	1									9		11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3							9		11				14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4												
			Guarnición	Guisantes al vapor																14
Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Ensalada de arroz con tomate, atún, aceitunas					4											14		
	Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6				9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																		
	Segundo	Filete de ternera horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11						
	Segundo	Merluza al horno				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		
	Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1								8	9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12					
	Segundo	Estofado de pollo al curry												11						
	Guarnición	Patatas fritas																		
Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceitunas	1								9		11				14		
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)																	
		Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (mixto)	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																		
	Segundo	Huevos duros			3															
	Guarnición	Pisto de verduras																		
Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla, queso																		
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla)																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11					
		Segundo	Nuggets de pollo fritos	1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2								9		11				14		
	Segundo	Alubias blancas salteadas con picada de soja	1	2	3						8	9	10	11	12			14		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																		
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras													12					
	Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.