

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>VERDIPASTA Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>DIA DEL CELIACO 18 de Mayo</p> <p>JORNADA SUPERHEROES 29 de Mayo</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 504,282 prot (g): 22,073 lip (g): 13,633 hc (g): 69,952</p>	<p>05</p> <p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 657,989 prot (g): 24,84 lip (g): 29,336 hc (g): 69,452</p>	<p>06</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 499,351 prot (g): 21,102 lip (g): 16,522 hc (g): 60,584</p>	<p>07</p> <p>Paella de verduras Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 612,564 prot (g): 15,336 lip (g): 26,916 hc (g): 72,247</p>	<p>08</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 494,906 prot (g): 25,114 lip (g): 19,82 hc (g): 50,288</p>
<p>11</p> <p>Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento) Magro de cerdo con tomate Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 227,347 prot (g): 6,43 lip (g): 3,923 hc (g): 39,414</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Revuelto de patata y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 709,187 prot (g): 37,98 lip (g): 30,711 hc (g): 65,861</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias blancas salteadas con picada de soja ahumada Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 657,165 prot (g): 28,183 lip (g): 16,371 hc (g): 92,405</p>	<p>14</p> <p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 227,191 prot (g): 6,604 lip (g): 7,34 hc (g): 30,165</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 305,381 prot (g): 19,848 lip (g): 11,59 hc (g): 28,56</p>
<p>18</p> <p>Arroz integral con verduras al wok y pollo Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco/pan sin gluten</p> <p>Kcal: 519,689 prot (g): 24,385 lip (g): 14,265 hc (g): 70,717</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera tradicional de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 409,172 prot (g): 14,384 lip (g): 8,578 hc (g): 65,882</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 474,939 prot (g): 21,893 lip (g): 16,754 hc (g): 56,673</p>	<p>21</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 589,846 prot (g): 26,782 lip (g): 24,017 hc (g): 61,179</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 596,579 prot (g): 34,759 lip (g): 23,505 hc (g): 56,275</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 601,87 prot (g): 28,838 lip (g): 20,38 hc (g): 72,566</p>	<p>26</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 557,081 prot (g): 21,344 lip (g): 16,619 hc (g): 73,974</p>	<p>27</p> <p>Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, piña) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 399,912 prot (g): 18,126 lip (g): 16,531 hc (g): 42,71</p>	<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 481,386 prot (g): 25,639 lip (g): 16,227 hc (g): 57,413</p>	<p>Jornada SUPERHEROES 29</p> <p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas) Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso) Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) El secreto de ice man (helado vasito) y pan blanco</p> <p>Kcal: 903,729 prot (g): 30,424 lip (g): 41,407 hc (g): 100,576</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral 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, ju	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles		Primero	Coditos 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, judí																
			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 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11					
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4												14
			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	5					9								14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			5													
			Guarnición	0																
	Jueves		Primero	Paella de verduritas																
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	5					9								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Crema de calabaza y zanahoria																
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, r	1	2	5										12			
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5						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	5				8	9	10	11	12					14
			Guarnición	0																
	Jueves		Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón																
			Segundo	Escalope de pollo empanado																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Arroz caldoso con verduras																
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo	1	2	5						9		11	12				
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Martes		Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12				
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y sc	1		5				8	9	10							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Garbanzos guisados con calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 5	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 al estilo thay (huevo,	1	2	5					8	9							
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano																
	Jueves		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de r	1	2	5						9							
			Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	5							9						
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun:																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada			 FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra (135g pasta integral hervida = 3r) Bacaladilla guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1.5r / no servir pan	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)	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)(100g garbanzos hervidos = 2r) Huevos duros con pisto salteado Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	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	Macarrones bella aurora (135g pasta hervida = 3r) Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1.5r / no servir pan
11	12	13	14	15
Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla (110g lentejas hervidas = 2r) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimienta)(45g pasta hervida = 1r) Magro de cerdo con tomate Calabacín salteado (añadir 35g patata asada = 1r) Yogur 0.5 r / pan integral (46g = 2r)	Macarrones integrales con crema suave de bechamel (90g pasta integral hervida = 2r) Alubias blancas salteadas con picada de soja ahumada (110g alubias hervidas = 2r) Fruta fresca 0.5r / no servir pan	Coliflor salteada al ajorrero (ajo, pimentón)(añadir 97.5g patata hervida = 1.5r) Pollo al horno o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1r / pan integral (46g = 2r)	Arroz caldoso con verduras (114g arroz blanco hervido = 3r) Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1.5r / no servir pan
18	19	20	21	22
Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla (75g de lentejas hervidas = 1.5r) Tortilla de patata y cebolla (70g de patata asada = 2r) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1r / no servir pan	Sopa casera tradicional de fideos (45g pasta hervida = 1r) Magro de cerdo con tomate Patatas aliñadas con oliva y orégano (70g patata asada = 2r) Yogur natural 0.5r / pan integral (23g = 1r)	Crema de calabacín (97.5g patata hervida = 1.5r) Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1 r / pan blanco (40g = 2r)	Arroz integral con verdura y pollo (100g arroz integral hervido = 2.5 r) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1r / pan integral (23g = 1r)	Garbanzos guisados con calabaza (110g garbanzos hervidos = 2r) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)
25	26	27	28	29
Patatas estofadas en salsa verde (guisante) (130g patata hervida = 2r) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	Arroz integral salteado al estilo thuy (huevo, piña) (100g arroz integral hervido = 2.5r) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur 0.5r / pan integral (34.5g = 1.5r)	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria (65g patata hervida = 1r) Meloso de garbanzos con verduritas (82.5g garbanzos hervidos = 1.5r) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1r / pan blanco (20g = 1r)	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) (135g pasta hervida = 3r) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1.5r / no servir pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)(100g lentejas hervidas = 2r) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)

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



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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 con pisto salteado</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>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias blancas salteadas con picada de soja ahumada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz integral con verduras al wok y pollo</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Taco de verduras con tomate especiado y soja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, piña)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) 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



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 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	Arroz integral 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	Coditos 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 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1									9		11				14	
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (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 con pisto salteado				3															
	Guarnición	-																			
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	Crema de calabaza y zanahoria																			
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori:	1	2	3							9		11	12					
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
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)																	14		
	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		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo	1	2	3							9		11	12			14		
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1																		
	Segundo	Magro con salsa de tomate																			
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																			
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1			3						8	9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																			
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14		
Semana 5	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 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, juc	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		

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
<p>04</p> <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>05</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>06</p> <p>Crema de lentejas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>07</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>08</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>
<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de lentejas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>13</p> <p>Macarrones en blanco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>14</p> <p>Coliflor al vapor con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>15</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>
<p>18</p> <p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patatas risoladas al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>21</p> <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de lentejas</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>25</p> <p>Espaguetis en blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>26</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Salmón al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>28</p> <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>29</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar 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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa Sin sorbitol 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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin fructosa Sin so	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz hervido																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Calabacín asado																	
	Miércoles	Primero	Coditos en blanco	1										9		11				
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
	Jueves	Primero	Crema de acelgas																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12			
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1									9		11					
		Segundo	Bacaladilla a la plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	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	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
	Jueves	Primero	Arroz hervido																	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12				
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Calabacín asado																	
	Martes	Primero	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1										9		11				
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Coliflor al vapor con patatas																	
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Arroz hervido																	
		Segundo	Dorado al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12			
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Jueves	Primero	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1									9		11					
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
	Jueves	Primero	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Patata al vapor																	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	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
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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>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>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar 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>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Coliflor al vapor con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Arroz hervido</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patatas risoladas al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Crema de calabacín</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 lentejas</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 lentejas</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>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis en blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Brócoli al vapor</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Salmón al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan</p>	<p>Patata al vapor</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar 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



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 fructosa

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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz hervido																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de lentejas	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Calabacín asado																	
	Miércoles	Primero	Coditos en blanco	1									9			11				
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Jueves	Primero	Crema de acelgas																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12			
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1								9			11				
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																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	Crema de lentejas	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Jueves	Primero	Arroz hervido																		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9			11	12				
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Calabacín asado																14	
Martes	Primero	Crema de lentejas	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1									9			11					
	Segundo	Merluza al horno					4													
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Coliflor al vapor con patatas																		
	Segundo	Filete de pollo a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Arroz hervido																		
	Segundo	Dorado al horno					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12				
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																		
	Guarnición	Patatas risoladas al horno																14		
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Jueves	Primero	Crema de lentejas	1																	
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Crema de lentejas	1																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1								9			11					
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Martes	Primero	Brócoli al vapor																		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																		
	Segundo	Salmón al horno o a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Jueves	Primero	Crema de lentejas	1																	
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Patata al vapor																		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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 con pisto salteado</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>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz integral con verduras al wok y pollo</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca 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



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 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	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3														
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Coditos 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, 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																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1									9		11				14	
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, piment				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)											9							
		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 con pisto salteado				3															
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																			
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																			
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori:	1	2	3						9		11	12						
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
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, pirr																			
	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		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo	1	2	3							9		11	12			14		
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1										9		11	12					
	Segundo	Magro con salsa de tomate																			
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																			
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																			
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14		
Semana 5	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	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		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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 con pisto salteado</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>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz integral con verduras al wok y pollo</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca 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 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	Arroz integral 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	Coditos 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, p																	
		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 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1									9		11				14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, piment				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	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 con pisto salteado				3														
	Guarnición	-																		
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	Crema de calabaza y zanahoria																		
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3							9		11	12				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
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, p																		
	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	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1										9		11	12				
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Semana 5	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, 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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena)</p> <p>Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Huevos duros con pisto salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</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 sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimienta)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Patatas estofadas en salsa verde (guisante)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate											9					
		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 salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11			
		Guarnición	Patatas fritas																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tor										9					
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, piment					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	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	Huevos duros con pisto salteado				3													
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																	
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía										9			12			
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Calabacín salteado																
Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																	
	Segundo	Revuelto de patata y queso				2	3						9					15	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
	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	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9			12			
	Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																	
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla																3	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																	
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 5	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.																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																15	
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, toi																	
	Segundo	Tortilla francesa horno																3	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																	
	Segundo	Tortilla francesa horno																3	
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna)																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p><i>Atendiendo al Rqto. 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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca 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 zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas en salsa verde (guisante)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca 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 huevo (pasta sin trazas de huevo)

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	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional																
			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	Coditos 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, 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																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1								9			11				14	
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (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					4												
		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, pimienta y c	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																	
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	3						9			11	12				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	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)																	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
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
	Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1									9			11	12			
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Semana 5	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 aceituna																	14

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p><i>Atendiendo al Rqto. 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>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla Revuelto de huevo salteado Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Arroz salteado con champiñones Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimienta) Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Arroz hervido Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan</p>
<p>18</p> <p>Arroz con pollo y zanahoria Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur soja y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Yogur soja y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta fresca y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Tortilla francesa horno Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) Fruta fresca 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



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 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	Arroz integral 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 c	1																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3															
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Coditos 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, pim																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14	
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11					
		Guarnición	Patatas fritas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1				4					9		11				14	
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, piment																	
			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	Crema de calabacín																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12					
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Revuelto de patatas salteado			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11					
		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pim																		
		Guarnición	-																		
	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					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4													
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9		11	12				
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																		
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Semana 5	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 c	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 aceituna																	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
27	28	29	30	01
<p><i>Atendiendo al Rqto. 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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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>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 estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Huevos duros con pisto salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas en salsa verde (guisante)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca 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



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	Arroz integral 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	Coditos 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 salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11				
		Guarnición	Patatas fritas																	14
	Semana 2	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																
	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, tomate)																	
		Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3														
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																	
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla)																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, tomate)	1	2	3						9		11	12				14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
	Segundo	Revuelto de patatas salteado			3														14	
	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)																	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	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea (ajo, pimiento)				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1									9		11	12					
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Semana 5	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										9		11					
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Viernes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3															
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna)																	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
27	28	29	30	01
<p><i>Atendiendo al Rqto. 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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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 con pisto salteado</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>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz integral con verduras al wok y pollo</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Hervido de col, patata y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, piña)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) 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 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, garban	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Coditos 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	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 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite		1								9		11				
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (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						
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Miércoles	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																
		Segundo	Huevos duros con pisto salteado				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	Crema de calabaza y zanahoria																
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori		1	2	3						9		11	12			
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Revuelto de patata y queso			2	3							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Verdipasta		1	2								9		11			
		Segundo	Merluza al horno						4										
		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
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo		1	2	3						9		11	12			
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos		1									9		11	12		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 5	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	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, p																
		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						
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champi		1	2	3						9						
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Filete de pollo a la plancha</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 con pisto salteado</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>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias blancas salteadas con picada de soja ahumada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz integral con verduras al wok y pollo</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Taco de verduras con tomate especiado y soja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, piña)</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) 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



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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin pescado Sin m	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral 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	Tortilla de patatas y cebolla				3														
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	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					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 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1									9		11				14	
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)											9						
			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 con pisto salteado				3														
		Guarnición	-																		
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	Crema de calabaza y zanahoria																			
	Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori:	1	2	3							9		11	12					
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	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)																	14	
		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		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo	1	2	3							9		11	12			14		
		Segundo	Tortilla francesa horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1										9		11	12				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3							8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																			
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14		
Semana 5	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 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, juc	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	Tortilla francesa horno				3															
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun:																	14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	<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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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>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>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</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>	<p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimienta)</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>Ensalada de lechuga</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Arroz hervido</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Garbanzos salteados con cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Brócoli al vapor</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Frutas frescas permitidas y pan</p>	<p>Patatas estofadas en salsa verde (guisante)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</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	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3													
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Coditos 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, pirr																	
		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																	
Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate		1								9		11					
		Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, piment					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	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Revuelto de patatas salteado				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Miércoles	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera		1									9		11				
		Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pirr																	
		Guarnición	-																	
	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					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1									9		11	12			
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan		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, toi																	
		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 aceitun																	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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>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 estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Huevos duros con pisto salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur soja y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas en salsa verde (guisante)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca 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

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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral 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	Tortilla de patatas y cebolla				3														
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Coditos 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, pirr																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14	
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11					
		Guarnición	Patatas fritas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceite	1									9		11				14	
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (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	Huevos duros con pisto salteado				3														
		Guarnición	-																		
	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	Crema de calabaza y zanahoria																		
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori:	1	2	3						9		11	12				14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Calabacín salteado																	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																	
		Segundo	Revuelto de patatas salteado				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11						
	Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pirr																			
	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		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																		
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1										9		11	12					
	Segundo	Magro con salsa de tomate																			
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																			
Miércoles	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																			
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14		
Semana 5	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	Tortilla francesa horno				3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																			
	Segundo	Tortilla francesa horno				3															
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna																	14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<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 con pisto salteado</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>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca 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>	<p>Verdipasta</p> <p>Alubias blancas salteadas con picada de soja ahumada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz integral con verduras al wok y pollo</p> <p>Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera tradicional de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Taco de verduras con tomate especiado y soja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca 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 zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) 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



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 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	Arroz integral 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	Coditos 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 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9			11				14	
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (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 con pisto salteado				3														
		Guarnición	-																		
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	Crema de calabaza y zanahoria																		
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori:	1	2	3						9			11	12			14		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	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 blancas salteadas con picada de soj	1	2	3							8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																	14	
		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	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras al wok y pollo	1	2	3						9			11	12			14		
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1									9			11	12				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1			3						8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Semana 5	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	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	