

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en funcion de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>nutriiab</p> <p>LUNES DÍA 25 DE MAYO VERDIPASTA Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>30</p> <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p>
04	05	06	07	08
<p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 648,557 prot (g): 18,78 lip (g): 29,334 hc (g): 79,024</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 493,254 prot (g): 26,383 lip (g): 17,081 hc (g): 55,481</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 621,64 prot (g): 27,534 lip (g): 24,015 hc (g): 71,71</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 539,797 prot (g): 18,261 lip (g): 16,883 hc (g): 69,437</p>
11	12	13	14	15
<p>Lentejas con verduras</p> <p>San jacob de york</p> <p>Ensalada de tomate fresco provenzal</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 653,266 prot (g): 32,819 lip (g): 24,545 hc (g): 73,577</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 448,197 prot (g): 24,511 lip (g): 18,858 hc (g): 41,143</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 708,847 prot (g): 28,052 lip (g): 18,419 hc (g): 104,255</p>	<p>Macarrones integrales con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 525,07 prot (g): 24,85 lip (g): 18,205 hc (g): 66,862</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur y pan blanco </p> <p>Kcal: 781,105 prot (g): 27,337 lip (g): 32,247 hc (g): 93,397</p>
18	19	20	21	22
<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas </p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p>Kcal: 518,452 prot (g): 30,917 lip (g): 21,534 hc (g): 45,978</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 593,856 prot (g): 19,99 lip (g): 25,345 hc (g): 66,581</p>	<p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 728,136 prot (g): 24,58 lip (g): 14,684 hc (g): 117,954</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 704,565 prot (g): 32,531 lip (g): 26,568 hc (g): 81,262</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 599,26 prot (g): 24,623 lip (g): 24,376 hc (g): 62,85</p>
25	26	27	28	29
<p>Verdipasta nutriiab</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 791,825 prot (g): 32,673 lip (g): 31,864 hc (g): 87,01</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 701,423 prot (g): 40,625 lip (g): 27,535 hc (g): 68,161</p>	<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 483,878 prot (g): 22,043 lip (g): 12,422 hc (g): 67,724</p>	<p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 656,869 prot (g): 22,724 lip (g): 15,445 hc (g): 101,104</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 373,266 prot (g): 9,899 lip (g): 16,205 hc (g): 43,06</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 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	MOHAYAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
			Guarnición	0																14
	Martes		Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza y puerro	1														14	
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	27/04/2026		Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Lengudina empanada	1		3	4											14	
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14
	Viernes		Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4					9		11				14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1													14		
			Segundo	Cocido andaluz		2							9			12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes		Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Patata al vapor															14	
	Miércoles		Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12			14	
			Segundo	Caldereta de pollo															14	
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome															14	
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate															14		
Semana 3	Lunes		Primero	Lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	San jacob de york	1	2	3					9						14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco provenzal	1	2	3					9							14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo														14		
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14	
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con magro										9				14		
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1	2	3				8	9	10					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves		Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras	1								9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones															14	
			Segundo	Merluza al gratén															14	
Guarnición			Maíz salteado															14		
Semana 4	Lunes		Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12		14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Martes		Primero	Crema de coliflor															14	
			Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, ceboll	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Miércoles		Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1								9		11				14	
			Segundo	Lentejas con calabaza	1														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3												14	
Guarnición			Tomate fresco aliñado con oregano															14		
Semana 5	Lunes		Primero	Verdipasta	1	2							9		11			14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3				9		11	12				14		
			Guarnición	Puré de patata		2					9								14	
	Martes		Primero	Crema de lentejas y manzana	1														14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															14	
			Guarnición	0															14	
	Miércoles		Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11				14	
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry												11			14	
			Segundo	meloso de garbanzos con verduras															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate															14		