

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra)</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 457,853 prot (g): 22,473 lip (g): 22,771 hc (g): 38,307</p>	<p>02</p> <p>Garbanzos con verdura</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 494,024 prot (g): 24,55 lip (g): 17,626 hc (g): 58,56</p>	<p>03</p> <p>Salmorejo</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 603,797 prot (g): 23,597 lip (g): 30,641 hc (g): 52,911</p>	<p>04</p> <p>Crema de puerro y zanahoria (zanahoria, patata, puerro)</p> <p>Macarrones integrales ecológicos boloñesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 535,725 prot (g): 16,101 lip (g): 12,805 hc (g): 83,745</p>	<p>05</p> <p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan blanco </p> <p>Kcal: 740,286 prot (g): 34,343 lip (g): 28,949 hc (g): 84,374</p>
<p>08</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 515,086 prot (g): 26,016 lip (g): 18,648 hc (g): 56,464</p>	<p>09</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 781,397 prot (g): 31,728 lip (g): 28,06 hc (g): 95,997</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 457,544 prot (g): 23,689 lip (g): 26,19 hc (g): 30,193</p>	<p>11</p> <p>Guiso de albóndigas kriptonianas (patata, tomate, zanahoria)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones, queso y aceitunas)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral</p> <p>Kcal: 75,3 prot (g): 2,7 lip (g): 0,9 hc (g): 13,2</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso)</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 592,659 prot (g): 28,125 lip (g): 17,494 hc (g): 77,683</p>
<p>15</p> <p>Garbanzos salteados con bacon</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 603,836 prot (g): 20,717 lip (g): 24,249 hc (g): 68,623</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 506,552 prot (g): 29,836 lip (g): 19,766 hc (g): 49,27</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso </p> <p>Hot dog ( perrito ) </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Helado vasito y pan blanco </p> <p>Kcal: 1109,233 prot (g): 29,934 lip (g): 53,025 hc (g): 124,07</p>	<p>18</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 494,283 prot (g): 31,349 lip (g): 18,994 hc (g): 44,309</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 511,276 prot (g): 25,246 lip (g): 9,425 hc (g): 77,854</p>
<p>22</p> <p>Gazpacho</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, pan y salsa cesar)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 563,383 prot (g): 26,253 lip (g): 30,117 hc (g): 43,911</p>	<p>23</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>24</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>25</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>26</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>
<p>29</p> <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>30</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>01</p> <p></p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SUPERHÉROES</p> <p>JORNADA SUPERHEROES 11-06-2026</p>	<p>02</p> <p>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p> <p></p> <p>FELIZ VERANO.</p>	<p>03</p> <p>MENÚ ESPECIAL 17 DE JUNIO FIN DE CURSO</p>

# la ruta saludable

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

DAU VU IZM XPRXOET

### 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.

#### 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

### 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.



# 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	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate )			3											14		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Garbanzos con verdura																14	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Salmorejo		1														14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera		1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	27/04/2026	Primero	Crema de puerro y zanahoria (zanahoria, patata)																14	
		Segundo	Macarrones integrales ecológicos boloñesa		1	2	3							9		11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)					4											14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14		
		Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															14		
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															14		
	Martes	Primero	Lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Empanadillas de atún		1	2	3	4	5	6				9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patata, to)																14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ)																14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna)																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahori)		1	2	3							9		11			14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón																14	
		Guarnición	Zanahoria salteada											9					14	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon										9					14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo)																14	
		Segundo	Pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			14	
		Segundo	Hot dog ( perrito )		1	2	3							9	10				14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja		1	2	3							9		11	12		14	
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes																14	
		Guarnición	0																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho		1													14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas															14		
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pc)		1	2	3	4						9				14		
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	0																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	
	Jueves	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 5	Lunes	Primero	0															14		
		Segundo	0															14		
		Guarnición	0															14		
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	0																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	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	0																14	