

Menú Basal

LUNES

31

Fruta fresca de temporada (verano):
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.

07

14

Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)

Merluza al horno gratinada con ali oli

Lechuga y maíz dulce

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 672,779 prot (g): 20,7 lip (g): 28,276 hc (g): 81,437

21

Guiso de lentejas con arroz

Fritura de croquetas de jamón

Lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 646,586 prot (g): 24,486 lip (g): 19,237 hc (g): 91,295

28

Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria)

Espirales a la carbonara vegetal

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 694,594 prot (g): 22,378 lip (g): 22,446 hc (g): 96,079

MARTES

01

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

08

15

Alubias blancas guisadas con verduras
Lacón braseado a la gallega con patata vapor

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 615,017 prot (g): 32,094 lip (g): 17,301 hc (g): 72,816

22

Estofado de patatas con magro

Revuelto de huevo y queso fundido

Picadillo de tomate fresco y pepino

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 642,757 prot (g): 31,45 lip (g): 30,12 hc (g): 57,219

29

Potaje de lentejas a la mediterránea
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 617,754 prot (g): 37,738 lip (g): 22,65 hc (g): 59,889

MIÉRCOLES

02



09

16

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)
Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)

Menestra de verduras salteadas

Yogur y pan blanco

Kcal: 630,645 prot (g): 33,231 lip (g): 24,459 hc (g): 66,288

23

Macarrones integrales a la italiana
Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)

Yogur y pan blanco

Kcal: 636,126 prot (g): 24,236 lip (g): 17,893 hc (g): 90,687

30

Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)

Merluza a la andaluza frita

Ensalada de col fresca

Yogur y pan blanco

Kcal: 644,318 prot (g): 26,462 lip (g): 19,473 hc (g): 89,415

JUEVES

03

Huevos bella aurora
Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 613,87 prot (g): 28,366 lip (g): 25,575 hc (g): 61,056

10

Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y

Tortilla francesa plancha

Lechuga y tomate fresco

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 652,246 prot (g): 29,895 lip (g): 26,786 hc (g): 66,595

17

Crema suave de coliflor
Hamburguesa mixta al horno / plancha

Patatas dado al horno

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 490,128 prot (g): 25,286 lip (g): 16,025 hc (g): 54,378

24

Paella de verduras (guisante, calabacín)

Dorado al horno con majado de ajo y perejil

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 554,584 prot (g): 19,312 lip (g): 15,132 hc (g): 82,101

VIERNES

04

Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)

Muslitos de pollo al horno

Picadillo de lechuga y pepino

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 626,48 prot (g): 32,927 lip (g): 22,87 hc (g): 67,689

11

18

Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon

Pizza artesana con soja y salsa barbacoa

Lechuga y remolacha

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 850,696 prot (g): 33,179 lip (g): 26,565 hc (g): 113,305

25

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

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias (york, huevo, guisante)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera (albóndigas, menes, zanahoria)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, nautilus	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate)	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con alioli			3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vaporizada	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo con lentejas	1								9		11			
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro		2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			3											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1								9		11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín)														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14