

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
 <p>FESTIVO</p>	<p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Revuelto de huevo, patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 684,828 prot (g): 24,266 lip (g): 26,584 hc (g): 83,495</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Ragout de cerdo guisado con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 495,315 prot (g): 25,564 lip (g): 14,276 hc (g): 62,59</p>	<p>Huevos bella aurora</p> <p>Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 730,221 prot (g): 34,898 lip (g): 29,584 hc (g): 76,458</p>	<p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Muslitos de pollo al horno</p> <p>Picadillo de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 605,954 prot (g): 32,771 lip (g): 21,63 hc (g): 64,693</p>
09	10	11	12	13
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Merluza al horno gratinada con ali oli</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 659,853 prot (g): 20,464 lip (g): 26,876 hc (g): 82,041</p>	<p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Lacón braseado a la gallega con patata vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 631,891 prot (g): 32,738 lip (g): 17,441 hc (g): 75,92</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 596,368 prot (g): 31,803 lip (g): 19,73 hc (g): 69,23</p>	<p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 692,41 prot (g): 36,66 lip (g): 25,325 hc (g): 78,897</p>	<p>Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza</p> <p>Pizza artesana con soja y salsa barbacoa</p>  <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 863,342 prot (g): 32,731 lip (g): 25,011 hc (g): 119,858</p>
16	17	18	19	20
<p>Guiso de lentejas con arroz</p> <p>Fritura de croquetas de jamón</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 633,66 prot (g): 24,25 lip (g): 17,837 hc (g): 91,899</p>	<p>Estofado de patatas con magro</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Picadillo de tomate fresco y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 659,631 prot (g): 32,094 lip (g): 30,26 hc (g): 60,323</p>	<p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 540,249 prot (g): 18,188 lip (g): 12,464 hc (g): 84,389</p>	<p>Crema suave de coliflor</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 606,479 prot (g): 31,818 lip (g): 20,034 hc (g): 69,78</p>	<p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Dorado al horno con majado de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 534,058 prot (g): 19,156 lip (g): 13,892 hc (g): 79,105</p>
23	24	25	26	27
<p>Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria)</p> <p>Espirales a la carbonara vegetal</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 681,668 prot (g): 22,142 lip (g): 21,046 hc (g): 96,683</p>	<p>Potaje de lentejas a la mediterránea</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 634,628 prot (g): 38,382 lip (g): 22,79 hc (g): 62,993</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza frita</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 548,441 prot (g): 20,414 lip (g): 14,044 hc (g): 83,117</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín plancha</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 874,555 prot (g): 35,21 lip (g): 41,056 hc (g): 83,154</p>	<p>Sopa de fideos integrales con caldo casero</p> <p>Filete de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 623,835 prot (g): 28,766 lip (g): 23,715 hc (g): 68,794</p>
30	<p>Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.</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>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 632,232 prot (g): 23,651 lip (g): 19,322 hc (g): 83,861</p>	<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> 			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4	5	6			9		11			14
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														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	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapor	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
	Semana 3	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														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y peregil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, c														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 hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			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		3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														