

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO 	DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO 	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan blanco
09	10	11	12	13
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con pasta maravilla Muslos de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Arroz con verduras Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo en salsa Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Sopa de verduras con fideos Ragout de cerdo con patatas - Fruta fresca y pan blanco	Paella de pollo Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Crema de puerro y calabaza Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Yogur de soja y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
30	31			
VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	 Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias		

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 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																												
			Segundo	Caballa en salsa de tomate																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																												
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro (con tomate y alba																												
			Segundo	Tortilla francesa																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																												
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																												
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																												
			Guarnición	Patatas dado al horno																												
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																												
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																												
		Viernes	Primero	Paella de verduritas																												
			Segundo	Bacalao al horno / plancha																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																												
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín																												
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																												
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																												
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																												
			Segundo	Bacalao al horno / plancha																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																												
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																												
			Segundo	Tortilla francesa																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																												
		Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta maravilla																												
			Segundo	Muslos de pollo al horno																												
			Guarnición	Zanahoria salteada																												
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana																												
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón																												
			Guarnición	Ensalada de col																												
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																												
			Segundo	Pollo al ajillo																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																												
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																												
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																												
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate																												
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes																												
			Guarnición	-																												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																												
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																												
			Guarnición	Zanahoria salteada																												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria																												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																												
			Guarnición	Ensalada de col																												
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos																												
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																												
			Guarnición	-																												
		Martes	Primero	Paella de pollo																												
			Segundo	Merluza a la vizcaína																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras																												
			Segundo	Muslos de pollo al horno																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																												
		Jueves	Primero	Crema de puerro y calabaza																												
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																												
		Viernes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera																												
			Segundo	Tortilla francesa																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																												
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																												
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																												
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																												
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebol																												
			Segundo	Muslos de pollo al horno																												
			Guarnición	Cous cous																												
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																												
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																												
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos																												
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																												
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom																												

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.