


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
Sopa casera de picadillo con pasta	Espaguetis aglio-olio	Arroz a la cazuela con magro	Guiso de lentejas con verduras	Crema de calabaza
Lomo adobado al horno	Pollo en salsa con champiñones	Filete de merluza a la plancha / al horno	Croquetas de jamón	Tortilla de patata y cebolla
Puré de patata	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 595,066 prot (g): 27,459 lip (g): 19,009 hc (g): 74,163	Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782	Kcal: 518,269 prot (g): 23,872 lip (g): 13,949 hc (g): 72,17	Kcal: 601,68 prot (g): 26,51 lip (g): 19,003 hc (g): 79,888	Kcal: 341,249 prot (g): 9,555 lip (g): 13,153 hc (g): 42,384
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	Macarrones gratinados con queso	Crema de puerro y zanahoria	Cocido andaluz	Paella de verduritas
<b>Festivo</b>	Revuelto de huevo y jamón york	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	Bacalao rebozado	Contramuslo de pollo al estilo moruno
	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas provenzal con ajo y tomillo	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y brotes de soja
	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
	Kcal: 480,333 prot (g): 18,821 lip (g): 11,883 hc (g): 72,288	Kcal: 544,454 prot (g): 25,452 lip (g): 17,355 hc (g): 64,852	Kcal: 693,072 prot (g): 34,346 lip (g): 26,777 hc (g): 74,211	Kcal: 617,212 prot (g): 26,689 lip (g): 21,071 hc (g): 77,525
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de picadillo con pasta	Coditos a la italiana
Lomo asado con salsa de verduras	Filete de pollo empanado	Tortilla francesa con queso	 Hot dog	Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	 Patatas fritas	Ensalada de col
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Natillas de vainilla y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 474,907 prot (g): 24,722 lip (g): 18,516 hc (g): 47,954	Kcal: 844,905 prot (g): 36,454 lip (g): 42,711 hc (g): 71,762	Kcal: 322,347 prot (g): 19,68 lip (g): 15,413 hc (g): 29,409	Kcal: 957,861 prot (g): 31,497 lip (g): 45,401 hc (g): 101,858	Kcal: 497,862 prot (g): 22,325 lip (g): 12,477 hc (g): 71,076
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
				
<b>Vacaciones</b>	<b>Vacaciones</b>	<b>Navidad</b>	<b>Navidad</b>	<b>Vacaciones</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> <b>JUEVES 18 DICIEMBRE</b> 	
			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	
<b>Vacaciones</b>	<b>Vacaciones</b>	<b>Vacaciones</b>		

# 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	PATATA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con pasta	1								9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo empanado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con pasta	1								9		11	12		14
			Segundo	Hot dog	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa verde														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo														14
			Segundo	Escalope de cerdo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria,														
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casero y oré	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con pasta	1								9		11	12		14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														

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