

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
08	09	10	11	12
 Festivo	Macarrones sin gluten con tomate Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Guiso de garbanzos con verduras Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Paella de verduritas Filete de contramusto de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
15	16	17	18	19
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Coditos sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31		
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones		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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	UEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin glute			3						9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
			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	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla														
			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	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin glute			3						9			12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, toma														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten aglio-olio									9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			3						9			12		14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate									9					
			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 al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14

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