

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>			<p>01</p> <p>Vacaciones</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones</p>
<p>05</p> <p>Vacaciones</p>	<p>06</p> <p>Vacaciones</p>	<p>07</p> <p>Vacaciones</p>	<p>08</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 636,815 prot (g): 29,909 lip (g): 20,671 hc (g): 79,292</p>	<p>09</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 539,797 prot (g): 18,261 lip (g): 16,883 hc (g): 69,437</p>
<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04</p>	<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 647,424 prot (g): 42,641 lip (g): 26 hc (g): 57,064</p>	<p>14</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 548,538 prot (g): 24,448 lip (g): 18,529 hc (g): 71,508</p>	<p>15</p> <p>Tallarines con verduras y jamón york</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 733,547 prot (g): 31,09 lip (g): 32,617 hc (g): 76,4</p>	<p>16</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo a la andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829</p>
<p>19</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Escalope de pollo empanado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 661,909 prot (g): 30,466 lip (g): 24,515 hc (g): 77,018</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 596,166 prot (g): 22,502 lip (g): 26,231 hc (g): 64,265</p>	<p>21</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y jamón york</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 532,187 prot (g): 26,408 lip (g): 20,745 hc (g): 56,156</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 548,582 prot (g): 25,6 lip (g): 12,58 hc (g): 81,635</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 721,43 prot (g): 35,761 lip (g): 35,169 hc (g): 57,97</p>
<p>26</p> <p>Sopa de picadillo con pasta</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 595,066 prot (g): 27,459 lip (g): 19,009 hc (g): 74,163</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la cazuela con magro sin guisantes</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 512,619 prot (g): 23,45 lip (g): 13,931 hc (g): 71,547</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 621,492 prot (g): 26,475 lip (g): 20,619 hc (g): 76,283</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 426,63 prot (g): 12,164 lip (g): 14,92 hc (g): 60,841</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	APRO	ALTAMAYUES	SULFITOS
Basal	Semana 1	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														14
		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														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo empanado	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, ceboll	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa 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 sin guisantes														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														