

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
Arroz con salsa de tomate casera San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 672,132 prot (g): 11,114 lip (g): 26,026 hc (g): 94,531	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 619,1 prot (g): 24,511 lip (g): 20,46 hc (g): 75,348	Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 556,897 prot (g): 26,977 lip (g): 19,979 hc (g): 63,276	Sopa casera de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Yogur y pan blanco Kcal: 606,469 prot (g): 36,507 lip (g): 21,481 hc (g): 62,829	Guiso de garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 521,179 prot (g): 25,736 lip (g): 20,885 hc (g): 52,197
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04	Guiso de lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 432,397 prot (g): 20,198 lip (g): 12,002 hc (g): 57,057	<b>Sopa paseo de la fama</b> <b>Hot dog hollywood</b> <b>Patatas golden</b> <b>Batido red carpet y pan blanco</b> Kcal: 896,6 prot (g): 23,581 lip (g): 41,052 hc (g): 102,953	Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,259 prot (g): 16,631 lip (g): 18,655 hc (g): 87,198	Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 595,566 prot (g): 24,182 lip (g): 26,231 hc (g): 62,285	Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 546,692 prot (g): 33,184 lip (g): 19,968 hc (g): 53,894	Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 674,948 prot (g): 31,328 lip (g): 22,764 hc (g): 84,438	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 614,685 prot (g): 24,789 lip (g): 24,407 hc (g): 65,927
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa casera de ave con fideos Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 675,421 prot (g): 30,377 lip (g): 19,92 hc (g): 89,412	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 518,269 prot (g): 23,872 lip (g): 13,949 hc (g): 72,17	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 797,557 prot (g): 35,934 lip (g): 23,323 hc (g): 107,035	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 446,442 prot (g): 12,129 lip (g): 16,536 hc (g): 57,236
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>nutrilab</b> <b>MIERCOLES 11 DE MARZO</b> <b>JORNADA GASTRO-TEMÁTICA</b> <b>HOLLYWOOD</b>		
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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	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															
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Pollo al curry													11			
		Guarnición	Cous cous	1									9			11			14
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9			11	12		14
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14
	Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															14
			Guarnición	Arroz pilaf															14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Miércoles	Primero	Sopa paseo de la fama	1									9			11	12		14
		Segundo	Hot dog hollywood	1	2	3							9	10					14
		Guarnición	Patatas golden																14
	Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3							9			11			14
		Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9			11			14	
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
	Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Patatas dado fritas																14	
Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:																14	
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
	Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1				4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín																14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	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			14	
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14	
	Guarnición	-																14	
Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro																14	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza																14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3							9			11			14	
	Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
	Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Patatas fritas																14	
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																14	
Viernes	Primero	Paella de verduritas																14	
	Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	