

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| <p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> | <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p> | | | |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| <p>Patatas guisadas con ternera</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate fresco y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Coditos sin gluten con salsa de tomate y verduras</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Crunchybanzos</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Arroz integral con tomate y huevo cocido</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Cocido andaluz</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Espaguetis sin gluten aglio-olio</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cinta de lomo con salsa de tomate</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Guiso de garbanzos eco con verduras</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jurel en salsa a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Aliño de zanahorias</p> <p>Natillas de vainilla y pan sin gluten y sin alérgenos</p> | <p>Día no Lectivo</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.

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... | Para cenar puede ser... |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Verdura | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | Verdura |
| Legumbres | Verdura Pasta/Arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Huevo | carne Pescado |
| Pescado | Huevo carne |
| Legumbres | Verdura Huevo |
| carne | Huevo Pescado |
| Fruta | lácteo |