

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
<p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Magra al ajillo</p> <p>Patatas golden</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Arroz integral caldoso con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
<p>09</p> <p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>12</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>13</p> <p>Espirales sin gluten con verduras</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Yogur con topping de fruta (manzana, pera, plátano) y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>19</p> <p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada v maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>20</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
<p>23</p> <p>Paella mixta de magro y pollo</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate fresco v atún)</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis sin gluten a la napolitana</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>25</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Boniato asado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>27</p> <p>Potaje de garbanzos eco a la mediterránea</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			



Vacaciones Semana Santa



Vacaciones Semana Santa

*\*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*

*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...	 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