

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
	 <p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>		 <p>JUEVES 12 NOVIEMBRE <b>HOT POKE</b> Arroz integral con huevo revuelto, salmón, cebollino v aliño de mahonesa</p>	 <p>JUEVES 20 NOVIEMBRE CABALLA AL GRILL Caballa al horno con cous cous, salsa barbacoa y verduras</p>
<p>03</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 463,866 prot (g): 25,733 lip (g): 12,29 hc (g): 57,867</p>	<p>04</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Salchichas de pollo con verduras</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474</p>	<p>05</p> <p>Crema de calaza asada</p> <p>Abadejo a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 331,973 prot (g): 19,492 lip (g): 11,811 hc (g): 34,998</p>	<p>06</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón</p> <p>Salsa de tomate casera</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 634,541 prot (g): 40,019 lip (g): 23,869 hc (g): 57,022</p>	<p>07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 658,756 prot (g): 32,178 lip (g): 28,415 hc (g): 66,505</p>
<p>10</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 396,92 prot (g): 14,86 lip (g): 17,246 hc (g): 43,897</p>	<p>11</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 379,719 prot (g): 12,944 lip (g): 9,258 hc (g): 55,305</p>	<p>12</p> <p><b>HOT POKE</b> </p> <p>Arroz integral con huevo, revuelto, salmón, cebollino v aliño de mahonesa</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 690,791 prot (g): 36,382 lip (g): 21,228 hc (g): 84,224</p>	<p>13</p> <p>Sopa casera con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474</p>	<p>14</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Filetes de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308</p>
<p>17</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 331,973 prot (g): 19,492 lip (g): 11,811 hc (g): 34,998</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Merluza en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474</p>	<p>19</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 523,17 prot (g): 18,826 lip (g): 15,392 hc (g): 71,856</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y queso</p> <p> Caballa al horno con cous cous</p> <p>Salsa barbacoa y verduras</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 376,786 prot (g): 19,586 lip (g): 12,19 hc (g): 41,104</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Jamocintos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308</p>
<p>24</p> <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 511,77 prot (g): 25,297 lip (g): 12,704 hc (g): 71,191</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca -Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474</p>	<p>26</p> <p>Puchero de alubias blancas</p> <p>Filetes de pollo moruno al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 143,266 prot (g): 3,093 lip (g): 1,403 hc (g): 27,874</p>	<p>27</p> <p><b>DIA DEL DOCENTE</b></p> <p></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# 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...



Legumbres

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Legumbres

Para cenar puede ser...



carne

Pescado

Huevo

carne

Verdura

Huevo

carne



Huevo



Pescado

Fruta

lácteo