

Menú SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	MARTES 27 ENERO JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 		 Vacaciones	 Vacaciones
05	06	07	08	09
 Vacaciones	 Vacaciones	Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de ternera a la plancha Champiñones salteados con cebolla Macedonia de fruta de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno Salteado mediterráneo Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha Puré de patata Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Filete de pollo al horno Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados con patatas Filete de merluza a la plancha Patatas steakhouse Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la mejicana Tortilla francesa Nachos Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Paella mixta Bacalao al horno Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Crema de brócoli Huevos duros con salsa de tomate Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de picadillo con fideos sin gluten Blanqueta de pavo al ajillo Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras Filete de merluza a la plancha Calabacín salteado Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras Magro de cerdo con tomate Col salteada Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Revuelto de champiñones y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y pan sin gluten	Calabacín salteado con cebolla, pimiento verde y zanahoria Caballa en salsa de tomate Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	DÍA PEDAGÓGICO 

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



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 SIN GLUTEN

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	PECADO	HELADOS	CRUSTÁCEOS	CALAMITUDES	FRUTOS GLÚCIDOS	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	GLÚTICOS	
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														13	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
	Guarnición		Boniato asado																
	Martes	Primero	Brócoli a la gallega															13	
		Segundo	Jurel en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Berenjena a la plancha																
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz															13	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al curry										9			11	12		
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9						
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	Salteado campestre																
	Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																
		Segundo	Pechuga de pollo al limón															14	
SIN GLUTEN	Semana 1	Viernes	Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten								9				12		13	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Puré de patata			2						9						13
	Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9							
		Segundo	Salmón a la plancha					4											
SIN GLUTEN	Semana 2	Miércoles	Guarnición	Brócoli al vapor														13	
			Primero	Garbanzos con verduras															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
	Jueves	Guarnición	Pimientos verdes fritos																
		Primero	Crema de calabacín															13	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
SIN GLUTEN	Semana 2	Viernes	Guarnición	Puré de patata			2					9						13	
			Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														13	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
Martes	Guarnición	Salteado mediterráneo															14		
	Primero	Garbanzos con verduras																	
	SIN GLUTEN	Semana 3	Martes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Guarnición				Puré de patata			2					9						13	
Miércoles				Primero	Macarrones sin gluten con tomate								9						
Jueves		Segundo	Filete de pollo al horno																
		Guarnición	Coliflor salteada																
		Primero	Guisantes salteados con patatas															13	
SIN GLUTEN	Semana 3	Viernes	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Patatas steakhouse															
			Primero	Arroz a la mejicana															
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla francesa					3										
			Guarnición	Nachos															
			Primero	Menestra de verduras salteadas															
Martes	Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
	Guarnición	Patatas fritas																	
	Primero	Paella mixta						5	6								13		
SIN GLUTEN	Miércoles	Segundo	Bacalao al horno					4											
		Guarnición	Pisto de verduras																
		Primero	Crema de brócoli															13	
	Jueves	Segundo	Huevos duros con salsa de tomate					3											
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
		Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten					3					9			12		13	
SIN GLUTEN	Viernes	Segundo	Blanqueta de pavo al ajillo																
		Guarnición	Patatas asadas																
		Primero	Espaguetis sin gluten con verduras										9						
	Semana 5	Lunes	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Calabacín salteado															
			Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite c					4										
SIN GLUTEN	Martes	Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Primero	Espaguetis sin gluten con verduras										9						
	Miércoles	Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Col salteada															13	
		Primero	Alubias con patatas															13	
SIN GLUTEN	Jueves	Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla					3											
		Guarnición	Cebolla caramelizada																
		Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimienta ve																
	Viernes	Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Arroz salteado																
		Primero	Crema de brócoli															13	
SIN GLUTEN	Viernes	Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas gajo fritas															13	