

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	<b>MARTES 27 ENERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>CHINA</b> 		 Vacaciones	 Vacaciones
05	06	07	08	09
 Vacaciones	 Vacaciones	Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Yogur natural con 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 Ternera a la jardinera 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 Patata al vapor 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 Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Filete 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	<b>DÍA PEDAGÓGICO</b> 

# 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN INFANTIL

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