

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	LUNES 16 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA HOLLYWOOD 	SEMANA BLANCA DEL LUNES 23 DE FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO  Vacaciones		
02	03	04	05	06
Espaguetis aglio-olio Magro de cerdo en salsa con verduritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 396,133 prot (g): 10,005 lip (g): 4,404 hc (g): 76,253	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 561,708 prot (g): 18,377 lip (g): 20,607 hc (g): 69,412	Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo empanado Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 797,546 prot (g): 35,627 lip (g): 26,18 hc (g): 101,045	Cocido andaluz Merluza al horno con ajo y perejil Tomate asado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 625,845 prot (g): 35,84 lip (g): 17,321 hc (g): 74,585	Sopa minestrone Pizza de bacon, queso y orégano Verduras a la provenzal Helado o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 765,145 prot (g): 26,839 lip (g): 22,995 hc (g): 108,979
09	10	11	12	13
Crema de verduras y hortalizas Lomo al horno con salsa estrogonoff Boniato asado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 614,715 prot (g): 32,96 lip (g): 19,394 hc (g): 71,825	Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Berenjena en fritura Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 710,874 prot (g): 37,984 lip (g): 26,96 hc (g): 73,389	Patatas a la marinera Jamonicitos de pollo al curry Cous cous Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 805,977 prot (g): 42,631 lip (g): 25,79 hc (g): 96,236	Macarrones a la carbonara Revuelto de queso Salteado campestre Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 891,23 prot (g): 38,875 lip (g): 41,97 hc (g): 85,447	Garbanzos al estilo hindú Cuartos de pollo al horno Col salteada Flan de calabaza o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 942,755 prot (g): 51,717 lip (g): 40,479 hc (g): 87,122
16	17	18	19	20
MENÚ ESPECIAL HOLLYWOOD Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 1145,344 prot (g): 30,81 lip (g): 46,04 hc (g): 145,556	Espirales boloñesa Salmón a la crema Brócoli al vapor Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 782,434 prot (g): 39,157 lip (g): 31,691 hc (g): 81,193	Crema de calabacín Fricasé de pollo Arroz pilaf con guisantes Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 656,428 prot (g): 34,084 lip (g): 22,948 hc (g): 75,416	Lentejas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 826,598 prot (g): 26,488 lip (g): 35,983 hc (g): 90,885	Arroz con verduras Boeuf bourguignon Champiñones salteados con cebolla Tarta tatin o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 917,097 prot (g): 27,587 lip (g): 38,573 hc (g): 110,051
23	24	25	26	27
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite c				4										
			Segundo	Cuartos de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada														
		Martes	Primero	Noodles salteados con verduras	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Cerdo en salsa agridulce														14
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero	Alubias con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de champiñones			3											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésa	1								9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Arroz blanco														
		Viernes	Primero	Chowder de brócoli				4										
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4										14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo empanado	1		3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone	1								9		11	12		14
			Segundo	Pizza de bacon, queso y orégano														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo al horno con salsa estrogonoff														14
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena en fritura	1													
		Miércoles	Primero	Patatas a la marinera					5									14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry									9		11			
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Macarrones a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1	2	3	4					9					
			Segundo	Cuartos de pollo al horno														
			Guarnición	Col salteada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Hot dog hollywood	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas golden														
		Martes	Primero	Espirales boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón a la crema	1	2		4					9	10	11	12		
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Fricasé de pollo			3						9		11			14
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes									9					
		Jueves	Primero	Lentejas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Boeuf bourguignon	1	2	3						9					
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lasaña de atún	1	2	3	4					9	10	11	12		
			Guarnición	Salteado mediterráneo														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salchicha bratwurst	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Kaisershmarrn	1	2	3											
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3						9					
			Segundo	Fish and chips	1			4										
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Fajitas mixtas	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Nachos														