

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 sin gluten aglio-olio Lomo en salsa con verduritas - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patata y pollo Merluza al horno con ajo y perejil Tomate asado Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa minestrone sin gluten Pechuga de pavo al limón Verduras a la provenzal Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Boniato asado Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega Caballa en salsa de tomate Berenjena a la plancha Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo al curry Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con atún Revuelto de huevo Salteado campestre Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Cuartos de pollo al horno Col salteada Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas golden Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales sin gluten con tomate Salmón a la plancha Brócoli al vapor Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz pilaf con guisantes Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos 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
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.

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



Huevo



Pescado



carne



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	MOLIGROS	CRUSTÁCIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOYSLA	APIO	ALTANUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN INFANTIL	Semana 1	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			3											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimienta 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
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		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	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patata y pollo														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten									9		12			14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 3	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	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena a la plancha														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry									9		11	12		
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con atún				4					9					
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Cuartos de pollo al horno														
			Guarnición	Col salteada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas golden														
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes									9					
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Ternera a la jardinera														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 5	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			3											
			Guarnición	Nachos														