














LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>MARTES 10 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> <b>CRUNCHYBANZOS</b> Snacks de garbanzos</p> 		<p><b>JUEVES 19 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>ANDALUZA</b></p> 	<p><b>SEMANA BLANCA</b> <b>DEL LUNES 23 DE FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO</b></p>  <p>Vacaciones</p>
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 566,467 prot (g): 30,631 lip (g): 21,884 hc (g): 57,018</p>	<p>Macarrones gratinados con queso</p> <p>Revuelto de huevo y jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 672,863 prot (g): 33,477 lip (g): 26,076 hc (g): 74,848</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 595,585 prot (g): 25,262 lip (g): 22,544 hc (g): 65,852</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 693,072 prot (g): 34,346 lip (g): 26,777 hc (g): 74,211</p>	<p>Paella de verduritas</p> <p>Contramusto de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 617,212 prot (g): 26,689 lip (g): 21,071 hc (g): 77,525</p>
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de cerdo empanado</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 508,066 prot (g): 24,4 lip (g): 19,259 hc (g): 56,474</p>	<p>Sopa casera de picadillo con pasta</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p><b>Crunchybanzos</b> </p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 815,172 prot (g): 48,103 lip (g): 37,679 hc (g): 67,438</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 636,765 prot (g): 23,506 lip (g): 28,004 hc (g): 75,562</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812</p>	<p>Coditos a la italiana</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 497,862 prot (g): 22,325 lip (g): 12,477 hc (g): 71,076</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 555,306 prot (g): 25,738 lip (g): 16,768 hc (g): 73,559</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 755,933 prot (g): 29,937 lip (g): 33,221 hc (g): 78,72</p>	<p>Espaguetis al pesto</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 568,215 prot (g): 29,551 lip (g): 17,592 hc (g): 69,144</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL ANDALUZ</b> Salmorejo casero con picadillo de huevo</p> <p>Flamenquines de york y queso</p> <p>Aliño de zanahorias</p>  <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 720,63 prot (g): 26,125 lip (g): 28,345 hc (g): 84,763</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 563,206 prot (g): 20,179 lip (g): 20,095 hc (g): 68,625</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
 <p>Vacaciones</p>	 <p>Vacaciones</p>	 <p>Vacaciones</p>	 <p>Vacaciones</p>	 <p>Vacaciones</p>

# 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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	SÉSAMO	MOHATA	APRO	ALTAMAYUES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras														
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de picadillo con pasta	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3						9					14
			Segundo	Flamenquines de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con estremitas														
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	0														
	Semana 6	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, nabo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras														
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14