











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	<b>MARTES 10 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> <b>CRUNCHYBANZOS</b> <b>Snacks de garbanzos</b> 		<b>JUEVES 19 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>ANDALUZA</b> 	<b>SEMANA BLANCA</b> <b>DEL LUNES 23 DE FEBRERO AL</b> <b>VIERNES 27 DE FEBRERO</b>  Vacaciones
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con zanahoria	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de puerro y zanahoria	Cocido andaluz	Paella de verduritas
Caballa en salsa de tomate	Revuelto de huevo y calabacín	Cinta de lomo a la plancha / horno	Bacalao al horno / plancha	Filete de contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
09	10	11	12	13
Crema de calabacín	Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Coditos sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha / horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Taquitos de atún en salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha / al horno
Patatas provenzal con ajo y tomillo	<b>Crunchybanzos</b> 	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de col
Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo)	Garbanzos estofados con verduras	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca	Salmorejo casero con pan sin gluten	Alubias blancas con verduras
Pollo al ajillo	Pavo al horno con tomate y cebolla	Abadejo en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo a la plancha / horno	Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Calabacín salteado	-	Aliño de zanahorias	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	Yogur y pan sin gluten y sin alergen	Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
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



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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
			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	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Bacalao al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Paella de verduras														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten			3						9			12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Crunchybanzos						7	8			10				14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca									9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
	Semana 6	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 7	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 8	Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 9	Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 10	Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Semana 11	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con ajo y albahaca									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.