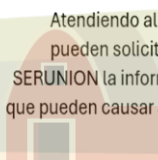


Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de lentejas con verduras	Sopa paseo de la fama	Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla	Hot dog hollywood	Pollo al curry	Hamburguesa mixta al horno / plancha	Salmón al horno con eneldo
Pisto de verduras hortelano	Patatas golden	Cous cous	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan blanco	Batido red carpet y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 592,089 prot (g): 21,223 lip (g): 20,282 hc (g): 74,097	Kcal: 885,8 prot (g): 23,881 lip (g): 40,602 hc (g): 100,553	Kcal: 556,897 prot (g): 26,977 lip (g): 19,979 hc (g): 63,276	Kcal: 647,615 prot (g): 29,609 lip (g): 21,121 hc (g): 81,692	Kcal: 521,179 prot (g): 25,736 lip (g): 20,885 hc (g): 52,197
09	10	11	12	13
Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con calabaza	Patatas guisadas con pollo	Tallarines con verduras y jamón york	Arroz salteado con champiñones
Magro de cerdo en salsa de manzana	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza
Arroz pilaf	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Maíz salteado	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04	Kcal: 432,397 prot (g): 20,198 lip (g): 12,002 hc (g): 57,057	Kcal: 663,623 prot (g): 25,401 lip (g): 29,968 hc (g): 69	Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829
16	17	18	19	20
Coditos napolitana	Crema de coliflor	Guiso de garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras
Croquetas de jamón	Albóndigas a la española	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Jurel en salsa de cítricos	Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 584,259 prot (g): 16,631 lip (g): 18,655 hc (g): 87,198	Kcal: 595,566 prot (g): 24,182 lip (g): 26,231 hc (g): 62,285	Kcal: 546,692 prot (g): 33,184 lip (g): 19,968 hc (g): 53,894	Kcal: 674,948 prot (g): 31,328 lip (g): 22,764 hc (g): 84,438	Kcal: 614,685 prot (g): 24,789 lip (g): 24,407 hc (g): 65,927
23	24	25	26	27
Sopa casera de ave con fideos	Espaguetis aglio-olio	Arroz a la cazuela con magro	Guiso de lentejas con verduras	Crema de calabaza
Lomo adobado al horno	Pollo en salsa con champiñones	Filete de merluza a la plancha / al horno	Pizza de jamón york y queso	Tortilla de patata y cebolla
Puré de patata	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 675,421 prot (g): 30,377 lip (g): 19,92 hc (g): 89,412	Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782	Kcal: 518,269 prot (g): 23,872 lip (g): 13,949 hc (g): 72,17	Kcal: 797,557 prot (g): 35,934 lip (g): 23,323 hc (g): 107,035	Kcal: 446,442 prot (g): 12,129 lip (g): 16,536 hc (g): 57,236
30	31	 MARTES 03 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD 		Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias 
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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



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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Hot dog hollywood	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas golden														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:														
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								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														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 5	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														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14

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