

### LUNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

02

Guiso de lentejas con verduras  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan blanco

09

Crema de calabacín  
Lomo asado con salsa de verduras  
Patatas provenzal con ajo y tomillo  
Fruta fresca y pan blanco

16

Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo)  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y maíz dulce  
Fruta fresca y pan blanco

23



Vacaciones

### MARTES

**MARTES 10 FEBRERO**  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES**  
**CRUNCHYBANZOS**  
Snacks de garbanzos



03



Macarrones a la italiana  
Revuelto de huevo y calabacín  
Ensalada de lechuga y maíz dulce  
Yogur de soja y pan integral

10

Sopa de pasta maravilla con caldo casero  
Jamoncitos de pollo al horno  
Crunchybanzos  
Yogur de soja y pan integral

17

Garbanzos estofados con verduras  
Pavo al horno con tomate y cebolla  
Calabacín salteado  
Yogur de soja y pan integral

24



Vacaciones

### MIÉRCOLES



04

Crema de puerro y zanahoria  
Cinta de lomo a la plancha / horno  
Patatas fritas  
Fruta fresca y pan blanco

11

Arroz con salsa de tomate casera  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz dulce  
Fruta fresca y pan blanco

18



Espaguetis con ajo y albahaca  
Abadejo en salsa verde con guisantes  
-  
Fruta fresca y pan blanco

25



Vacaciones

### JUEVES

**JUEVES 19 FEBRERO**  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**ANDALUZA**



05

Garbanzos estofados con verduras  
Bacalao a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate fresco  
Yogur de soja y pan integral

12

Guiso de alubias blancas con verduras  
Taqitos de atún en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan integral

19

Salmorejo casero con picadillo de huevo  
Cinta de lomo a la plancha / horno  
Aliño de zanahorias  
Yogur de soja y pan integral

26



Vacaciones

### VIERNES

**CALDO DE LA ABUELA**  
**(SOPA CASERA DE POLLO)**



**SEMANA BLANCA**  
**DEL LUNES 23 FEBRERO AL**  
**VIERNES 27 DE FEBRERO**

06

Paella de verduritas  
Filete de contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y pan blanco

13



Coditos con salsa de tomate  
Merluza al horno con salsa de limón  
Ensalada de col  
Fruta fresca y pan blanco

20

Guiso de lentejas con zanahoria  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan blanco

27



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														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	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Panini de verduras sin queso	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	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 a la italiana	1								9		11			
			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														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Bacalao a la romana	1		5	4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				14
		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 con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	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 con ajo y albahaca	1								9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3						9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		5	4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1								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.