

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			
<p>01</p> <p>Espirales integrales con tomate (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 554,6 / prot (g): 22,01898 lip (g): 22,7 / hc (g): 69,4965</p>	<p>02</p> <p>Salmorejo con picatostes (tomate, pan, ajo)</p> <p>Pollo guisado al curry (menestra, patata, pimiento, champiñón)</p> <p>Pisto de verduras guisado (pisto, tomate, cebolla)</p> <p>Fruta fresca (plátano) y pan integral</p> <p>Kcal: 427,68 prot (g): 16,93 lip (g): 17 hc (g): 50,86</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimiento verde)</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca (melón) y pan blanco</p> <p>Kcal: 415,5 prot (g): 17,67 lip (g): 16,97 hc (g): 46,36</p>	<p>04</p> <p>Guiso de arroz con verduras (calabacín, guisantes, zanahoria, pimiento)</p> <p>Filete de abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan integral</p> <p>Kcal: 462,72894 prot (g): 23,611 / lip (g): 13,95 hc (g): 65,50298</p>	<p>05</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor (judías verdes, patatas y cebolla)</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria (patata, zanahoria, pimiento)</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan blanco</p> <p>Kcal: 417,52 prot (g): 13,87 lip (g): 16,43 hc (g): 52,53</p>
<p>08</p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Salmón en salsa de eneldo (salmón, eneldo, cebolla)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca (plátano) y pan blanco</p> <p>Kcal: 565,5 prot (g): 17,7 lip (g): 21,2 hc (g): 78,6</p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, puerro, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín (huevo, calabacín, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria fresca y col lombarda</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan integral</p> <p>Kcal: 405,2 prot (g): 18,79 lip (g): 15,66 hc (g): 42,11</p>	<p>10</p> <p>Coliflor salteada con patata y zanahoria</p> <p>Ragout de pavo al ajillo (patata, cebolla, ajo)</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca (sandía) y pan blanco</p> <p>Kcal: 404,9 prot (g): 22,3 lip (g): 18,2 hc (g): 32,4</p>	<p>11</p> <p>Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento verde y ajo)</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y magro (tomate, cerdo, cebolla y</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan integral</p> <p>Kcal: 576,9 prot (g): 17,5 lip (g): 24,4 hc (g): 78,7</p>	<p>12</p> <p>Ensalada variada con queso</p> <p>Guiso de lentejas con arroz (arroz, zanahoria, pimiento)</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan blanco</p> <p>Kcal: 340 prot (g): 12 lip (g): 12,7 hc (g): 44,7</p>
<p>15</p> <p>Espirales integrales aglio-olio (ajo, aceite, perejil)</p> <p>Revuelto de bacalao (huevo, bacalao, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca (plátano) y pan blanco</p> <p>Kcal: 515,8 prot (g): 17,12 lip (g): 21,2 hc (g): 66,23</p>	<p>16</p> <p>Salmorejo con picatostes (tomate, pan, ajo)</p> <p>Pollo guisado a la jardinera (menestra, tomate, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan integral</p> <p>Kcal: 404,3 prot (g): 18,8 lip (g): 17,2 hc (g): 40,4</p>	<p>17</p> <p>Guiso de alubias con calabaza (calabaza, zanahoria, pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan blanco</p> <p>Kcal: 430,5 prot (g): 21,66 lip (g): 16,11 hc (g): 41,25</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Suquet de rape guisado (zanahoria, cebolla, pimiento)</p> <p>Zanahoria rodaja salteada</p> <p>Fruta fresca (sandía) y pan integral</p> <p>Kcal: 550 prot (g): 19,6 lip (g): 22,3 hc (g): 62,25</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes a la portuguesa (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Guiso de lentejas con patatas (patata, zanahoria, pimiento)</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 460 prot (g): 18,1 lip (g): 21,52 hc (g): 60,6</p>
<p>22</p> <p>Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento verde y ajo)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras guisado (pisto, tomate, cebolla)</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan blanco</p> <p>Kcal: 532,5 prot (g): 21,85 lip (g): 23,59 hc (g): 57,3</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</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.

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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo