

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><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> 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><b>01</b></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: 631,8 prot (g): 23,8 lip (g): 24,1 hc (g): 78,14</p>	<p><b>02</b></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: 653,8 prot (g): 26,41 lip (g): 24,5 hc (g): 80,48</p>	<p><b>03</b></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: 605,8 prot (g): 26,6 lip (g): 21,24 hc (g): 74,7</p>	<p><b>04</b></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: 649,25 prot (g): 28,4 lip (g): 14,5 hc (g): 98,57</p>	<p><b>05</b></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: 636 prot (g): 22,52 lip (g): 22,11 hc (g): 84,3</p>
<p><b>08</b></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: 766,6 prot (g): 23,5 lip (g): 29,3 hc (g): 107,1</p>	<p><b>09</b></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: 592 prot (g): 22,2 lip (g): 22,7 hc (g): 73,2</p>	<p><b>10</b></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: 525,6 prot (g): 26,3 lip (g): 26,4 hc (g): 44,88</p>	<p><b>11</b></p> <p>Gazpacho con picatostes (tomate, pimiento, 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: 671,12 prot (g): 19,5 lip (g): 28,3 hc (g): 93,2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Ensalada variada con queso</p> <p>Guiso de lentejas con arroz (arroz, zanahoria, pimiento)</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 535,8 prot (g): 14,2 lip (g): 21,5 hc (g): 78,1</p>
<p><b>15</b></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: 653,66 prot (g): 21,8 lip (g): 15,02 hc (g): 107</p>	<p><b>16</b></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: 592,3 prot (g): 22,9 lip (g): 25,3 hc (g): 56,9</p>	<p><b>17</b></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: 630 prot (g): 27,4 lip (g): 23,9 hc (g): 70</p>	<p><b>18</b></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: 699,8 prot (g): 23,5 lip (g): 26,23 hc (g): 93,5</p>	<p><b>19</b></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: 575 prot (g): 17,7 lip (g): 20,06 hc (g): 77,4</p>
<p><b>22</b></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: 703,8 prot (g): 29,43 lip (g): 29,46 hc (g): 78,96</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo