



Menú Sin lactosa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></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>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur soja y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</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
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteo



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	ALTRAMUQUES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14
			Segundo	Tortilla de patata plancha				5													14
			Guarnición	Ensalada mixta				5	4												14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11					14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno																	14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah				3													14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate,)																	14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y toma	1			5					8	9	10						14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4												14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11					14		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta				5	4												14	
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Revuelto de patatas salteado				5													14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4												14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate				5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		