

Menú Sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate casera Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	03 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	04 Crema de zanahoria Pollo al curry Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Pisto de verduras hortelano Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	06 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
09 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	10 Guiso de garbanzos con espinacas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	11 Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	12 Espaguetis sin gluten con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	13 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
16 Coditos sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	17 Sopa de ave con arroz Filete de magra al horno / plancha Patatas golden  Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	18 Crema de coliflor Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	19 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	20 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacin Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
23 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	24 Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	25 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	26 Alubias blancas con verduras Panini casero sin gluten de atún (tomate, atún y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	27 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
30 VACACIONES DE SEMANA SANTA 	31 VACACIONES DE SEMANA SANTA 	MIÉRCOLES 04 nutri lab MARTES 17 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD 	JUEVES 05 #SERUNION Jornada gastronómica HOLLYWOOD 	VIERNES 06 Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias 

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1.4	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1.4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1.4
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	1.4
			Segundo	Pollo al curry												11					
			Guarnición	Arroz pilaf																	1.4
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9			12			1.4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	1.4	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	1.4	
		Segundo	Salmon al horno con eneldo						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1.4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1.4	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Arroz pilaf																	1.4
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																	1.4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1.4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1.4
			Segundo	Merluza al gratén				3		4					9						
			Guarnición	Maíz salteado																	1.4
	Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras											9							
		Segundo	Tortilla francesa																	1.4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1.4	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
		Segundo	Abadejo a la plancha / horno						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1.4	
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate										9								
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1.4	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12			1.4	
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
		Guarnición	Patatas golden																	1.4	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor																	1.4	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb.																		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1.4	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
	Segundo	Jurel en salsa a la bilbaína						4											1.4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1.4		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1.4		
	Segundo	Tortilla de calabacín																	1.4		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	1.4		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			1.4		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Puré de patata											9						1.4	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio											9							
		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																	1.4	
Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras																	1.4		
	Segundo	Panini casero sin gluten de atún (tomate, at						4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1.4		
Viernes	Primero	Crema de calabaza																	1.4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	1.4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1.4		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1.4	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate											9							
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín																	1.4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1.4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1.4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Patatas fritas																	1.4	
Jueves	Primero	Cocido andaluz																	1.4		
	Segundo	Bacalao al horno / plancha											9			12					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco							4	5	6								1.4		
Viernes	Primero	Paella de verduritas																			
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1.4		