











LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Alimentos a evitar:</b> <b>Frutas:</b> manzana, pera, ciruela, cereza, uva, melocotón, albaricoque, caqui, chirimoya y paraguaya. Incluido sus zumos y mermeladas. <b>Verdura:</b> remolacha, zanahoria, coles de bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía	No higos secos, pasas, dátiles, orejones No cereales integrales ni salvado. No pasta con salsa de tomate. No carnes o pescados procesados (embutidos, salchichas, patés, palitos cangrejo etc.) No guisante, judía verde, soja No ketchup, mayonesa, tomate frito, nuez moscada, No chucherías, chocolate, bollería industrial, miel etc	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>FESTIVO</b>
4	5	6	7	8
Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 Arroz con pollo y verduras permitidas garbanzos salteados (poca cantidad) (11) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Macarrones en blanco con huevo (1, 4 10, 13) Merluza horneada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de legumbres (alubias) (poca cantidad) y verdura permitida (11) Ragout de cerdo con verduras permitidas (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos cocido <sup>(4)</sup> Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Yogur natural (2)
11	12	13	14	 15
Crema de verduras permitidas (11) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos (poca cantidad) (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Lentejas con arroz (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 15 <b>Espaguetis hervidos con aceite de oliva (1, 10, 13)</b> Huevos al horno (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural (2)
18 <b>DÍA DEL CELIACO</b>	19	20	21	22
Arroz blanco con huevo (4) Hummus de garbanzos (poca cantidad) con tosta de pan (1, 11, 12, 13) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida 	Alubias a la marinera (poca cantidad) (5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Yogur natural (2)	Lentejas guisadas con verduras permitida (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Espaguetis hervidos con aceite de oliva (1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida 
25	26	27	28	29
Hervido de verduras permitidas (11, 16) Magro en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 Tosta con caballa (1, 5) Lentejas con arroz (11) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Yogur natural (2)	Cazuela de garbanzos (poca cantidad) (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 <b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz con verduras permitidas (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de vegetales permitidos (16) Cocktail de frutas permitidas

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



# 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.

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.

## 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



Pescado



Fruta



Lácteo