

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>			<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Sopa de fideos <sup>(1, 13)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras (no judía verde/haba/guisante) Queso fresco <sup>(2)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 13)</sup> Cabracho horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de verdura (no judía verde/haba/guisante) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevo cocido con salsa de tomate <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras (no judía verde/haba/guisante) <sup>(1, 10, 11, 13, 14, 16)</sup>  <b>Tosta de atún (1, 5)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>14</p> <p>Arroz hervido con aceite de oliva Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate)</b> <sup>(1, 13)</sup> Huevos al horno con tomate y guisantes <sup>(4, 11)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DÍA DEL CELIACO</b></p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Escalivada triturada con tosta de pan sin gluten</b> <sup>(11, 12, 13)</sup>  Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Calamares rebozados caseros <sup>(1, 4, 6, 16)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>21</p> <p>Sopa de fideos <sup>(1, 13)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26</p> <p>Tosta con tomate y calabá <sup>(1, 5)</sup> <b>Arroz con verduras (no judía verde/haba/guisante)</b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Sopa de fideos <sup>(1, 13)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b>  <b>Arroz a la mexicana</b> (arroz con zanahoria y tomate) <sup>(11)</sup> <b>Pollo salteado con verduras (no judía verde/haba/guisante)</b> Cocktail de frutas</p>

*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...	Para cenar puede ser...
🍆 >	🍝 Pasta/Arroz
Verdura	🍆 Verdura
🍝 Pasta/Arroz >	🍆 Verdura ○ 🍝 Pasta/Arroz
🥬 Legumbres >	

### Segundos platos

☀️ 📖	☾ 🏠
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
🥚 >	🍖 carne ○ 🐟 Pescado
Huevo	🥚 Huevo ○ 🍖 carne
🐟 Pescado >	🍆 Verdura ○ 🥚 Huevo
🥬 Legumbres >	🍖 carne ○ 🐟 Pescado
🍖 carne >	🥚 Huevo ○ 🐟 Pescado
🍏 Fruta ○	🥛 Lácteo