

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>			<b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
4	5	6	7	8
<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</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>	<b>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup></b> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry <sup>(11, 13)</sup></b> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> 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>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos 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>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> 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>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<b>Sopa de verduras <sup>(1, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></b> <b>Tosta de atún <sup>(1, 5)</sup></b> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup>	<b>Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></b> Huevos al horno con tomate y guisantes <sup>(4, 11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> 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>
18 <b>DÍA DEL CELIACO</b>	19	20	21	22
<b>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></b> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten <sup>(11, 12, 13)</sup></b> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	<p>Alubias a la marinera <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup> Calamares rebosados 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>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 de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</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>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>
25	26	27	28	29
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<b>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup></b> <b>Olleta alicantina <sup>(lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1, 11)</sup></sup></b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Merluza 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>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</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>	<b>LA CANTINA DE SERUNION</b> <b>Arroz a la mexicana <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) <sup>(11)</sup></sup></b> <b>Pollo salteado con verduras</b> <b>Cocktail de frutas</b>

*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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo