

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur natural y pan Kcal: 630,37884 prot (g): 26,37852 lip (g): 18,29856 hc (g): 83,02056	Crema de hortalizas Pollo braseado con cebolla y champiñones Patatas asadas Fruta fresca y pan salvado Kcal: 518,5614 prot (g): 23,98032 lip (g): 16,04484 hc (g): 63,53928	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 535,58148 prot (g): 21,44436 lip (g): 19,63332 hc (g): 61,41828	Sopa casera de estrellitas Magro de cerdo al estilo thay Salteado de calabaza, calabacín y pimientos rojos Fruta fresca y pan salvado Kcal: 432,18 prot (g): 22,29108 lip (g): 12,285 hc (g): 54,1968	Arroz a banda Palometa a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 488,65068 prot (g): 22,26588 lip (g): 11,41644 hc (g): 71,9208
09	10	11	12	13
Espirales es salsa de tomate casera Lentejas con calabaza Zanahoria salteada Fruta fresca y pan Kcal: 583,10028 prot (g): 20,27676 lip (g): 9,86832 hc (g): 96,71256	Arroz integral a la cazuela Merluza con rebozado de pimiento y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca y pan salvado Kcal: 538,26612 prot (g): 23,52 lip (g): 17,64084 hc (g): 67,36464	Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden  Batido red carpet y pan Kcal: 283,02876 prot (g): 7,10388 lip (g): 5,95224 hc (g): 48,61332	Crema parmentiere Pollo al horno con tomate y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca y pan salvado Kcal: 458,84916 prot (g): 24,78252 lip (g): 16,52112 hc (g): 47,95644	Cocido andaluz tradicional con garbanzos Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 551,64816 prot (g): 27,14796 lip (g): 22,13736 hc (g): 55,965
16	17	18	19	20
Arroz caldoso con verduras Gallo a la roteña Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 465,2802 prot (g): 20,90844 lip (g): 12,05568 hc (g): 66,29532	Lentejas con chistorra Revuelto de calabacín con patatas Tomate aliñado Fruta fresca y pan salvado Kcal: 602,95284 prot (g): 24,31296 lip (g): 28,71036 hc (g): 56,3052	Patatas aliñadas Pavo al chilindrón Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan Kcal: 531,88884 prot (g): 26,9052 lip (g): 18,77988 hc (g): 59,17044	Macarrones a la carbonara Cinta de lomo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan salvado Kcal: 622,82388 prot (g): 29,55036 lip (g): 18,6606 hc (g): 80,63916	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan Kcal: 483,06804 prot (g): 25,49568 lip (g): 13,76172 hc (g): 57,91128
23	24	25	26	27
Paella de verduritas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y orégano Fruta fresca y pan Kcal: 586,87252 prot (g): 18,97752 lip (g): 20,1832 hc (g): 79,07176	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural y pan salvado Kcal: 408,20724 prot (g): 25,50072 lip (g): 12,41352 hc (g): 44,19744	Sopa de verduras con fideos Daditos de magro en salsa Patatas asadas al tomillo limón Fruta fresca y pan Kcal: 506,50824 prot (g): 23,01684 lip (g): 16,63116 hc (g): 63,0672	Crema de calabaza y puerro Lasaña casera con boloñesa Fruta fresca y pan salvado Kcal: 240,63732 prot (g): 5,91192 lip (g): 3,44064 hc (g): 42,4116	Espaguetis integrales aglio-olio con bacon Gallo san pedro a la siciliana Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 270,21456 prot (g): 13,95912 lip (g): 7,30716 hc (g): 34,79952
30	31	01	02	03
 Vacaciones Semana Santa	 Vacaciones Semana Santa	JORNADA GASTRONOMICA HOLLYWOOD  11 de Marzo	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.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



carne



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo