

# Menú Basal



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>04</p> <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur/helado / pan integral</p> <p>1049,6kcal - prot:33,8g - lip:47,9g - hc:113,1g aqs:18,4g - azúcares:46,2g - sal:3,3g</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frankfurt</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>649,2kcal - prot:24,0g - lip:30,1g - hc:74,1g aqs:6,6g - azúcares:8,3g - sal:2,7g</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con pasta maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca / pan integral</p> <p>629,5kcal - prot:35,9g - lip:24,3g - hc:64,0g aqs:7,6g - azúcares:27,5g - sal:2,4g</p>	<p>07</p> <p>Coditos a la italiana</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>494,9kcal - prot:22,4g - lip:11,4g - hc:72,7g aqs:1,5g - azúcares:15,4g - sal:1,6g</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>596,9kcal - prot:26,5g - lip:18,9g - hc:78,4g aqs:3,7g - azúcares:13,5g - sal:2,2g</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Yogur / pan integral</p> <p>660,7kcal - prot:24,7g - lip:24,5g - hc:78,1g aqs:5,4g - azúcares:24,4g - sal:3,5g</p>	<p>12</p> <p>Espirales a la carbonara</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>571,1kcal - prot:33,2g - lip:13,7g - hc:75,1g aqs:3,9g - azúcares:15,8g - sal:1,8g</p>	<p>13</p> <p><b>Hot poke</b></p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca / pan integral</p> <p><b>EL DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRANEA</b></p>	<p>14</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Albondigas con tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>612,5kcal - prot:24,2g - lip:27,2g - hc:63,7g aqs:9,0g - azúcares:12,3g - sal:2,1g</p>
<p>17</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>641,0kcal - prot:31,3g - lip:16,2g - hc:87,6g aqs:3,7g - azúcares:21,0g - sal:2,1g</p>	<p>18</p> <p>Paella mixta con pollo y marisco</p> <p>Merluza a la vizcaina</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca / pan integral</p> <p>516,6kcal - prot:23,2g - lip:12,8g - hc:73,9g aqs:1,9g - azúcares:14,9g - sal:2,0g</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con patatas y verduras</p> <p>Pollo en salsa barbacoa</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>602,7kcal - prot:37,0g - lip:21,6g - hc:60,8g aqs:4,4g - azúcares:15,4g - sal:2,0g</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza y puerro</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Yogur / pan integral</p> <p>584,2kcal - prot:30,0g - lip:19,7g - hc:66,1g aqs:4,8g - azúcares:27,6g - sal:2,0g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>669,9kcal - prot:24,8g - lip:28,3g - hc:76,2g aqs:6,5g - azúcares:13,2g - sal:1,9g</p>
<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>San jacobito</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur/helado / pan blanco</p> <p>759,2kcal - prot:17,0g - lip:29,0g - hc:104,6g aqs:6,4g - azúcares:30,1g - sal:2,5g</p>	<p>25</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca / pan integral</p> <p>563,1kcal - prot:18,7g - lip:19,0g - hc:69,1g aqs:2,9g - azúcares:15,8g - sal:3,3g</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Couscous</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>655,9kcal - prot:29,9g - lip:22,5g - hc:78,0g aqs:4,1g - azúcares:28,8g - sal:2,4g</p>	<p>27</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro y zanahoria)</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca / pan integral</p> <p>596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g aqs:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g</p>	<p>28</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca / pan blanco</p> <p>596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g aqs:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g</p>
<p>02</p>	<p>02</p>	<p>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>04</p>	<p>05</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.

# 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