

LUNES



05



12

Arroz con salsa de tomate casera

San Jacobo

Lechuga y zanahoria

Yogur/helado / pan blanco

759,2kcal - prot:17,0g - lip:29,0g - hc:104,6g ags:6,4g - azúcares:30,1g - sal:2,5g

19

Crema de verduras y hortalizas

Magro de cerdo en salsa de manzana

Arroz pilaf

Fruta fresca / pan blanco

572,1kcal - prot:26,6g - lip:19,6g - hc:68,5g ags:4,0g - azúcares:19,7g - sal:2,1g

26

Coditos napolitana

Croquetas de jamón

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca / pan blanco

533,4kcal - prot:16,0g - lip:17,6g - hc:78,6g ags:2,4g - azúcares:10,9g - sal:3,4g

MARTES

30



06



13

Alubias blancas estofadas con verduras

Tortilla de patatas y cebolla

Lechuga y tomate

Fruta fresca / pan integral

563,1kcal - prot:18,7g - lip:19,0g - hc:69,1g ags:2,9g - azúcares:15,8g - sal:3,3g

20

Lentejas con calabaza

Contramuslo de pollo al horno

Lechuga y brotes de soja

Fruta fresca / pan integral

514,2kcal - prot:31,2g - lip:18,8g - hc:50,1g ags:3,6g - azúcares:13,7g - sal:1,5g

27

Crema de coliflor

Albóndigas a la española

Patatas dado

Fruta fresca / pan integral

622,5kcal - prot:19,8g - lip:27,8g - hc:67,9g ags:9,1g - azúcares:18,1g - sal:2,2g

MIÉRCOLES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011
pueden solicitar al personal de
SERUNION la información de sustancias
que pueden causar alergias o intolerancias

07



14

Crema de zanahoria

Pollo al curry

Couscous

Fruta fresca / pan blanco

655,9kcal - prot:29,9g - lip:22,5g - hc:78,0g ags:4,1g - azúcares:28,8g - sal:2,4g

21

Guiso de patatas con pollo

Merluza al gratén

Maíz salteado

Fruta fresca / pan blanco

660,6kcal - prot:25,4g - lip:28,9g - hc:70,7g ags:4,3g - azúcares:15,8g - sal:1,8g

28

Garbanzos estofados con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Tomate aliñado con orégano

Fruta fresca / pan blanco

764,8kcal - prot:27,7g - lip:26,5g - hc:91,7g ags:4,0g - azúcares:17,4g - sal:2,0g

JUEVES



08

Crema de calabaza y puerro

Tortilla francesa

Tomate aliñado con orégano

Yogur / pan integral

584,2kcal - prot:30,0g - lip:19,7g - hc:68,1g ags:4,8g - azúcares:27,6g - sal:2,0g

15

Cocido andaluz

Salmon al horno con eneldo

Lechuga y remolacha

Fruta fresca / pan integral

596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g ags:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g

22

Tallarines salteado con verduras y york

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca / pan integral

522,0kcal - prot:23,9g - lip:17,0g - hc:70,3g ags:2,8g - azúcares:14,3g - sal:1,6g

29

Arroz con salsa de tomate

Jurel en salsa de cítricos

Lechuga y maíz

Yogur / pan integral

721,7kcal - prot:31,7g - lip:25,4g - hc:89,1g ags:4,8g - azúcares:26,3g - sal:1,9g

VIERNES

02



09

Espaguetis al pesto

Lengüadina empanada

Lechuga y remolacha

Fruta fresca / pan blanco

669,9kcal - prot:24,9g - lip:28,3g - hc:76,2g ags:6,5g - azúcares:13,2g - sal:1,9g

16

Sopa de fideos

Hamburguesa mixta al horno

Pisto de verduras

Fruta fresca / pan blanco

596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g ags:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g

23

Arroz salteado con champiñones

Abadejo a la andaluza

Lechuga y maíz

Yogur / pan blanco

639,9kcal - prot:29,4g - lip:18,4g - hc:88,1g ags:4,6g - azúcares:21,7g - sal:1,8g

30

Alubias blancas con chorizo

Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas

Zanahoria dado salteada

Fruta fresca / pan blanco

718,4kcal - prot:35,8g - lip:34,1g - hc:59,6g ags:8,8g - azúcares:18,0g - sal:2,2g

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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo