

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		10 Guiso de lentejas con verduras Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 652,36 prot (g): 41,493 lip (g): 24,736 hc (g): 61,306	11 Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral Kcal: 553,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,68 hc (g): 63,338	12 Espaguetis al pesto Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 709,902 prot (g): 25,563 lip (g): 32,084 hc (g): 76,602
15 Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 681,401 prot (g): 11,277 lip (g): 26,026 hc (g): 96,396	16 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Helado vasito y pan integral Kcal: 504,469 prot (g): 13,719 lip (g): 24,792 hc (g): 53,111	17 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 632,966 prot (g): 35,14 lip (g): 23,859 hc (g): 65,141	18 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 731,785 prot (g): 41,291 lip (g): 31,041 hc (g): 66,222	19 Sopa de fideos con caldo casero Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 469,968 prot (g): 24,053 lip (g): 14,221 hc (g): 56,383
22 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 644,651 prot (g): 34,456 lip (g): 23,975 hc (g): 68,417	23 Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 685,024 prot (g): 45,435 lip (g): 26,265 hc (g): 62,457	24 Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, cebolla y atún) Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 692,181 prot (g): 28,066 lip (g): 31,125 hc (g): 70,527	25 Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	26 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 562,083 prot (g): 23,709 lip (g): 15,394 hc (g): 79,818
29 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 593,528 prot (g): 16,794 lip (g): 18,655 hc (g): 89,063	30 Crema de coliflor Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo) Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 710,506 prot (g): 25,932 lip (g): 32,365 hc (g): 74,885			
				Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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