

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>Jornada Gastro-Temática</p> <p>"Almorzamos en AMÉRICA"</p>	<p>01</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 615,641 prot (g): 24,902 lip (g): 25,795 hc (g): 65,249</small></p>	<p>02</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 432,947 prot (g): 22,2 lip (g): 18,681 hc (g): 42,359</small></p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 795,233 prot (g): 41,708 lip (g): 37,855 hc (g): 63,485</small></p>
<p>06</p> <p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 647,023 prot (g): 26,173 lip (g): 17,127 hc (g): 92,477</small></p>	<p>07</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 691,058 prot (g): 42,217 lip (g): 24,678 hc (g): 72,782</small></p>	<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 545,538 prot (g): 27,843 lip (g): 14,249 hc (g): 74,035</small></p>	<p>09</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 648,297 prot (g): 27,213 lip (g): 22,157 hc (g): 83,012</small></p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 382,535 prot (g): 10,062 lip (g): 16,205 hc (g): 44,925</small></p>
<p>13</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Macarrones gratinados con queso</p> <p>Revuelto de huevo y jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 717,48 prot (g): 34,18 lip (g): 29,23 hc (g): 77,972</small></p>	<p>15</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 693,106 prot (g): 19,06 lip (g): 31,233 hc (g): 78,646</small></p>	<p>16</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 762,389 prot (g): 36,63 lip (g): 30,329 hc (g): 80,387</small></p>	<p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 680,365 prot (g): 35,826 lip (g): 24,176 hc (g): 76,915</small></p>
<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 570,855 prot (g): 32,179 lip (g): 21,138 hc (g): 58,329</small></p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812</small></p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 459,173 prot (g): 20,146 lip (g): 27,576 hc (g): 35,348</small></p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta maravilla con caldo casero</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 695,262 prot (g): 41,905 lip (g): 28,709 hc (g): 64,82</small></p>	<p>24</p> <p>Coditos a la italiana</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 522,949 prot (g): 26,247 lip (g): 12,766 hc (g): 72,543</small></p>
<p>27</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 675,992 prot (g): 34,604 lip (g): 23,802 hc (g): 78,548</small></p>	<p>28</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 658,589 prot (g): 24,951 lip (g): 24,936 hc (g): 76,635</small></p>	<p>29</p> <p>Espirales a la carbonara</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 634,787 prot (g): 34,232 lip (g): 20,409 hc (g): 74,224</small></p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Bbq burger </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Yogur y pan integral</p> <p><small>Kcal: 925,147 prot (g): 42,342 lip (g): 35,248 hc (g): 101,723</small></p>	<p>31</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Escalope de cerdo empanado</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 549,526 prot (g): 31,259 lip (g): 18,726 hc (g): 59,382</small></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