

## Menú Basal

COLEGIO ROSARIO MORENO

NOVIEMBRE 2025



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><b>03</b></p> <p>Sopa casera de verduras con estrellitas Ragout de cerdo con patatas Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 524,645 prot (g): 33,232 lip (g): 15,533 hc (g): 59,524</p>	<p><b>04</b></p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 604,652 prot (g): 29,36 lip (g): 17,355 hc (g): 80,878</p>	<p><b>05</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 652,36 prot (g): 41,493 lip (g): 24,736 hc (g): 61,306</p>	<p><b>06</b></p> <p>Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 553,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,68 hc (g): 63,338</p>	<p><b>07</b></p> <p>Espaguetis al pesto Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 709,902 prot (g): 25,563 lip (g): 32,084 hc (g): 76,602</p>
<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera San jacobo de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 449,923 prot (g): 7,051 lip (g): 22,444 hc (g): 51,193</p>	<p><b>11</b></p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 686,017 prot (g): 26,755 lip (g): 23,652 hc (g): 81,274</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 502,046 prot (g): 32,35 lip (g): 20,472 hc (g): 45,056</p>	<p><b>13</b></p> <p>Cocido andaluz Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 731,785 prot (g): 41,291 lip (g): 31,041 hc (g): 66,222</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de fideos con caldo casero Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 420,068 prot (g): 23,055 lip (g): 10,981 hc (g): 52,658</p>
<p><b>17</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 644,651 prot (g): 34,456 lip (g): 23,975 hc (g): 68,417</p>	<p><b>18</b></p> <p>Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 685,024 prot (g): 45,435 lip (g): 26,265 hc (g): 62,457</p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 690,892 prot (g): 29,372 lip (g): 30,268 hc (g): 70,865</p>	<p><b>20</b></p> <p>Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 562,083 prot (g): 23,099 lip (g): 15,394 hc (g): 79,818</p>
<p><b>24</b></p> <p>Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 593,528 prot (g): 16,794 lip (g): 18,655 hc (g): 89,063</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 710,508 prot (g): 25,932 lip (g): 32,365 hc (g): 74,885</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 615,641 prot (g): 24,902 lip (g): 25,795 hc (g): 65,249</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 432,047 prot (g): 22,2 lip (g): 18,681 hc (g): 42,359</p>	<p><b>28</b></p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 795,233 prot (g): 41,708 lip (g): 37,855 hc (g): 63,485</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.



## 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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado

  

Fruta	lácteo
-------	--------