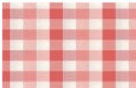


Menú Sin carne

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Jornada Gastro-Temática "Almorzamos en AMÉRICA"  	01 Brócoli salteado con patatas Tortilla de calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	02 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	03 Espinacas salteadas con patatas Alubias blancas estofadas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
06 Sopa de verduras con fideos Tofu empanado Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	07 Espaguetis aglio-olio Guisantes salteados con champiñones y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral	08 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	09 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	10 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
13  FESTIVO NACIONAL	14 Macarrones gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	15 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Revuelto de calabacín Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	16 Garbanzos estofados con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
20 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Tofu empanado Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco 	21 Alubias blancas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	22 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	23 Sopa de verduras con fideos Tofu empanado Zanahoria salteada Yogur y pan integral	24 Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
27 Arroz con verduras y salsa de soja Cous cous con calabacín, zanahoria y dados de tofu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	28 Espinacas salteadas con patatas Garbanzos estofados Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	29 Espirales salteados con ajo y albahaca Abadejo en salsa verde Fruta fresca y pan blanco	30 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelea, calabacín, calabaza, iudía) Huevos duros con pisto Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	31 Brócoli salteado con ajo y cebolla Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo