SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - MENU CARTAGENA SIN HUEVO CURSO 26-27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada variada con jamón york (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (10, 16, 17) Paella de marisco (5, 6, 7, 16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Yogur natural (2) 485,7Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,4g - HC:79,7g AGS:3,3g - Azúcares:8,8g - Sal:2,0g	**3** Sopa de ave con fideos s/gluten ni huevo (16, 17) Pollo al ajillo con patatas (16) Lechuga, tomate y maíz (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 472,0Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,5g - HC:60,6g AGS:3,0g - Azúcares:15,9g - Sal:1,5g	**4** Bullit de habichuelas estofadas con verduras (11, 16) Lomo adobado (17) Lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 454,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:10,1g - HC:60,4g AGS:1,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g	**5** Macarrones s/gluten ni huevo gratinados (16) Filete de abadejo (5) Lechuga, zanahoria y pepino (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 666,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:31,3g - HC:67,2g AGS:8,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g	**6** Potaje de garbanzos con acelgas (11, 16) Merluza al horno (5) Lechuga, tomate y cebolla (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 481,3Kcal - Prot:25,5g - Lip:12,7g - HC:60,7g AGS:1,7g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g
9 Ensalada con caballa (5, 16) Arroz integral con habichuelas (11) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Yogur natural (2) 613,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,6g - HC:98,8g AGS:3,3g - Azúcares:10,5g - Sal:1,4g	**10** Guiso de rape (5, 6, 7, 16) Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, tomate y remolacha (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 442,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:12,5g - HC:48,5g AGS:2,3g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g	**11** Lentejas estofadas (1, 11, 16) Lomo con salsa (17) Ensalada de lechuga, tomate, maiz (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 663,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:25,5g - HC:63,6g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g	**12** Crema de calabacín (16) Asado de cabracho (5) Lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 357,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,8g - HC:44,9g AGS:1,6g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g	**13** Espaguetis s/gluten ni huevo con atún (5,16) Pechuga de pollo al horno (16) Lechuga, tomate y zanahoria Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 630,0Kcal - Prot:54,6g - Lip:13,6g - HC:67,7g AGS:2,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g
16 Arroz integral con salsa de tomate Salchichas de ave horno/plancha Lechuga, tomate y remolacha (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 418,6Kcal - Prot:8,3g - Lip:10,7g - HC:69,5g AGS:1,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,1g	**17** Lentejas estofadas (1, 11, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Lechuga, zanahoria y pepino (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 488,4Kcal - Prot:27,2g - Lip:13,5g - HC:58,6g AGS:2,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g	**18** Crema de zanahoria (16) Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Yogur natural (2) 477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g	**19** Macarrones s/gluten ni huevo napolitana (16) Cinta de lomo al horno (17) Ensalada de lechuga, tomate, maiz (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 526,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,3g - HC:63,0g AGS:2,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g	**20** Alubias con verduras (11) Limanda al horno (5) Lechuga, tomate y maíz (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,3g - HC:64,0g AGS:6,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g
23 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún (5, 16) Arroz con magra y verduras (11, 16, 17) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Yogur natural (2) 528,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:14,4g - HC:76,5g AGS:4,5g - Azúcares:7,9g - Sal:1,4g	**24** Olla gitana (11) Lomo adobado (17) Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 684,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,7g - HC:77,5g AGS:5,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g	**25** Espaguetis s/gluten ni huevo con atún (5, 16) Pescado al horno (5) Ensalada de lechuga, tomate, maiz (16) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Fruta fresca 682,4Kcal - Prot:34,9g - Lip:26,1g - HC:71,3g AGS:4,2g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g	**26** Crema de calabaza, calabacín y puerro (16) Pollo al limón (16) Lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13) Fruta fresca 406,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:16,5g - HC:42,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g	**27** Sopa con garbanzos s/gluten ni huevo (11, 16, 17) Merluza al horno (5) Lechuga, zanahoria y pepino (16) Pan blanco (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 497,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,1g - HC:68,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g
30 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york (10, 16) Fideuá s/gluten ni huevo de pescado (5, 6, 7) Pan blanco (1, 2, 10, 13) Yogur natural (2) 523,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:11,7g - HC:70,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g				**Revisado por Cristina Rojas Barqueros** **Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348**

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

SERUNION EDUCA

(1) Cereales con gluten y productos derivados (2) Leches y sus derivados (incluida la lactosa) (4) Huevo y productos a base de huevo (5) Pescado y productos a base de pescado (6) Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) (7) Crustáceos y productos a base de crustáceos (8) Cacahuetes y productos a base de cacahuete (9) Frutos de cáscara y productos derivados (10) Soja y productos a base de soja (11) Legumbres y Leguminosas (12) Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (13) Mostaza y productos derivados (14) Apio y productos derivados (15) Altramuces y productos a base de altramuces (16) Anhídrido sulfuroso y sulfitos (17) Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

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

Fruta o Lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet