serunion educa

Menú Basal

Colegio Santa Victoria
Septiembre 25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	**02**	**03**	**04**	**05**
08	**09**	**10** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Dados de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 0 prot (g): 211,968 lip (g): 2,493 hc (g): 8,518	**11** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 0 prot (g): 310,45 lip (g): 9,825 hc (g): 12,31	**12** Espaguetis aglio-olio con york Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 461,303 lip (g): 13,783 hc (g): 8,683
15 Arroz a banda Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 583,462 lip (g): 25,884 hc (g): 15,96	**16** Crema de puerro y calabacín Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 0 prot (g): 570,558 lip (g): 22,763 hc (g): 18,222	**17** Revuelto de patatas Fogonero en adobo de limón frito Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 566,16 lip (g): 30,19 hc (g): 24,142	**18** Alubias blancas con verduras Filete de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan integral Kcal: 0 prot (g): 745,369 lip (g): 45,178 hc (g): 26,462	**19** Macarrones con crema suave de bechamel Boquerones a la romana Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 787,806 lip (g): 25,321 hc (g): 32,156
22 Lentejas con zanahoria (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 647,301 lip (g): 23,782 hc (g): 19,403	**23** Espirales a la carbonara Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 0 prot (g): 800,935 lip (g): 45,053 hc (g): 32,367	**24** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Cordón bleu de pavo Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 524,285 lip (g): 13,401 hc (g): 27,608	**25** Paella de verduritas Merluza en salsa de tomate Lechuga y tomate Yogur sabor y pan integral Kcal: 0 prot (g): 643,428 lip (g): 31,554 hc (g): 15,771	**26** Sopa de verduras con estrellitas Albóndigas con salsa de cebolla Patata provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 610,27 lip (g): 19,782 hc (g): 22,712
29 Coditos boloñesa Tortilla francesa Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 600,869 lip (g): 24,904 hc (g): 19,386	**30** Crema de verduras Salchichas de ave al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 0 prot (g): 605,679 lip (g): 24,854 hc (g): 22,707	**01** Garbanzos con patatas Merluza en salsa de pimientos Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 573,018 lip (g): 31,103 hc (g): 13,609	**02** Sopa minestrone Magro de cerdo con salsa aromática Lechuga y aceitunas Yogur sabor y pan integral Kcal: 0 prot (g): 666,948 lip (g): 41,546 hc (g): 24,536	**03** Guiso de patatas con sofrito casero, judia verde y zanahoria Calamar rabas rebozadas Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 0 prot (g): 557,143 lip (g): 15,873 hc (g): 20,257

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.

serunion educa

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
Pescado	>	Huevo ○ carne
Legumbres	>	Verdura ○ Huevo
carne	>	Huevo ○ Pescado

Fruta ○ lácteo

DOWN España

FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España

FUNDACIÓN VICKI BERNADET