SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - MENU TC MEDITERRANEO BASAL CURSO 26-27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Pan blanco (1) Fruta fresca 573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	**3** Ensalada de lechuga, tomate y maiz Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11) Pan integral (1) Fruta fresca 543,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,1g - HC:68,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	**4** Crema de calabaza (16) Asado de merluza al horno con patatas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	**5** Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha (16) Guiso de pollo con champiñon (16) Pan integral (1) Fruta fresca 531,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,0g - HC:58,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	**6** Ensalada de lechuga, tomate, maiz y york (10, 16, 17) Arroz integral con habichuelas (11) Pan blanco (1) Fruta fresca 682,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,9g - HC:108,5g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g
9 Ensalada con atún (5, 16) Asado de pollo con patatas (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g	**10** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, york y maíz (10, 16, 17) Lentejas con arroz integral (1, 11) Pan integral (1) Fruta fresca 440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	**11** Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña (16) Paella de marisco (5, 6, 11, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	**12** Sopa de ave con fideos y huevo (1, 4, 16) Hamburguesa de pollo a la plancha (10, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g	**13** Ensalada de lechuga, tomate, papino y queso (2, 4) Fabada (10, 11, 16, 17) Pan blanco (1) Fruta fresca 647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g
16 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso (2, 4, 16) Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Pan blanco (1) Fruta fresca 601,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g	**17** Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz (5, 16) Olla gitana (11) Pan integral (1) Fruta fresca 620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	**18** Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha (16) Arroz con pollo y verduras (11, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g	**19** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla (16) Lentejas con jamon (1, 11, 17) Pan integral (1) Fruta fresca 592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g	**20** Crema de calabacín (16) Merluza a la vasca (5, 6, 11, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 519,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,8g - HC:64,6g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g
23 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo (4) Estofado de ternera (2, 10) Pan blanco (1) Fruta fresca 547,9Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,0g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g	**24** Ensalada de lechuga, tomate, maiz y aceitunas (16) Lentejas con arroz integral (1, 11) Pan integral (1) Fruta fresca 497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	**25** Ensalada de lechuga, tomate, queso y maiz (2) Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Pan blanco (1) Fruta fresca 612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g	**26** Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Cocido completo (10, 11, 16, 17) Pan integral (1) Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g	**27** **NO LECTIVO**
30 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún (5) Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13) Pan blanco (1) Fruta fresca 651,7Kcal - Prot:23,0g - Lip:23,5g - HC:80,7g AGS:5,3g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g				

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.

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