SERUNION EDUCA

# NOVIEMBRE - MENU TC MEDITERRANEO PRIVADO BASAL CURSO 26-27

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana<br>Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g | **3**<br>Ensalada de lechuga, tomate y maiz<br>Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>543,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,1g - HC:68,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g | **4**<br>Crema de calabaza (16)<br>Asado de merluza al horno con patatas (5, 16)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g | **5**<br>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha (16)<br>Guiso de pollo con champiñon (16)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>531,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,0g - HC:58,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g | **6**<br>Ensalada de lechuga, tomate, maiz y york (10, 16, 17)<br>Arroz integral con habichuelas (11)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>682,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,9g - HC:108,5g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g |
| **9**<br>Crema de zanahoria<br>Asado de pollo con patatas (16)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g | **10**<br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, york y maíz (10, 16, 17)<br>Lentejas con arroz integral (1, 11)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g | **11**<br>Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña (16)<br>Paella de marisco (5, 6, 11, 16)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g | **12**<br>Sopa de ave con fideos y huevo (1, 4, 16)<br>Hamburguesa de pollo a la plancha (10, 16)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g | **13**<br>Ensalada de lechuga, tomate, papino y queso (2, 4)<br>Fabada (10, 11, 16, 17)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g |
| **16**<br>Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso (2, 4, 16)<br>Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>601,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g | **17**<br>Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz (5, 16)<br>Olla gitana (11)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g | **18**<br>Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha (16)<br>Arroz con pollo y verduras (11, 16)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g | **19**<br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla (16)<br>Lentejas con jamon (1, 11, 17)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g | **20**<br>Crema de calabacín (16)<br>Merluza a la vasca (5, 6, 11, 16)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>519,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,8g - HC:64,6g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g |
| **23**<br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo (4)<br>Estofado de ternera (2, 10)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>547,9Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,0g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g | **24**<br>Ensalada de lechuga, tomate, maiz y aceitunas (16)<br>Lentejas con arroz integral (1, 11)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g | **25**<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y maiz (2)<br>Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g | **26**<br>Sopa de ave con fideos (1, 10, 13, 14, 16, 17)<br>Cocido completo (10, 11, 16, 17)<br>Ensalada<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca<br>696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g | **27**<br>Arroz a la cubana con huevo (4, 16)<br>Salchichas de ave horno/plancha (4, 10)<br>Ensalada<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>651,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,5g - HC:92,4g AGS:4,7g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g |
| **30**<br>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún (5)<br>Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13)<br>Pan blanco (1)<br>Fruta fresca<br>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.



## 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