SERUNION EDUCA

Carmen Sallés CONCEPCIONISTAS SANTA FE

# Menú Basal

**COLEGIO CARMEN SALLÉS**
**SEPTIEMBRE 2025**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **08**<br> | **09** | **10**<br>Guiso de lentejas con verduras<br>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 652,36 prot (g): 41,493 lip (g): 24,736 hc (g): 61,306 | **11**<br>Crema de calabaza, puerro y boniato<br>Lenguadina empanada<br>Tomate aliñado con oregano<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 553,035 prot (g): 27,077 lip (g): 19,68 hc (g): 63,338 | **12**<br>Cazuela de fideos con bacalao<br>Revuelto de huevo y patatas<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 529,568 prot (g): 22,957 lip (g): 21,401 hc (g): 58,376 |
| **15**<br>Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>San jacobo de york y queso<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 681,401 prot (g): 11,277 lip (g): 26,026 hc (g): 96,396 | **16**<br>Guiso de alubias blancas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 651,117 prot (g): 24,855 lip (g): 23,512 hc (g): 76,024 | **17**<br>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)<br>Estofado de pollo<br>Cous cous<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 634,966 prot (g): 35,194 lip (g): 23,74 hc (g): 64,944 | **18**<br>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)<br>Salmón al horno con eneldo<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 731,785 prot (g): 41,291 lip (g): 31,041 hc (g): 66,222 | **19**<br>Sopa de fideos con caldo casero<br>Hamburguesa mixta al horno / plancha<br>Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 469,968 prot (g): 24,053 lip (g): 14,221 hc (g): 56,383 |
| **22**<br>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)<br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 602.819 prot (g): 29.401 lip (g): 21.87 hc (g): 67.779 | **23**<br>Guiso de lentejas con calabaza<br>Contramuslo de pollo al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 685.024 prot (g): 45.435 lip (g): 26.265 hc (g): 62.457 | **24**<br>Patatas guisadas con ternera<br>Merluza al gratén<br>Maíz salteado<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 708.692 prot (g): 28.712 lip (g): 32.528 hc (g): 70.865 | **25**<br>Tallarines boloñesa<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 638.575 prot (g): 30.534 lip (g): 24.582 hc (g): 75.975 | **26**<br>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 562.083 prot (g): 23.709 lip (g): 15.394 hc (g): 79.818 |
| **29**<br>Coditos napolitana<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 593,528 prot (g): 16,794 lip (g): 18,655 hc (g): 89,063 | **30**<br>Crema de coliflor<br>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)<br>Patatas dado fritas<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 710,506 prot (g): 25,932 lip (g): 32,365 hc (g): 74,885 | | | |
| | | | | *Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias* |

# 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.

# 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

SERUNION EDUCA

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