

Menú Basal

COLEGIO CARMEN SALLÉS OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Jornada Gastro-Temática "Almorzamos en AMÉRICA"  	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 559,101 prot (g): 17,342 lip (g): 19,641 hc (g): 70,744	Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 432,947 prot (g): 22,2 lip (g): 18,681 hc (g): 42,359	Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 795,233 prot (g): 41,708 lip (g): 37,855 hc (g): 44,485
06	07	08	09	10
Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,668 prot (g): 23,255 lip (g): 16,216 hc (g): 77,228	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 691,058 prot (g): 42,217 lip (g): 24,678 hc (g): 72,782	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 545,538 prot (g): 27,843 lip (g): 14,249 hc (g): 74,035	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 842,174 prot (g): 36,637 lip (g): 26,477 hc (g): 110,159	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 382,535 prot (g): 10,062 lip (g): 16,205 hc (g): 44,925
13	14	15	16	17
 Festivo	Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 717,48 prot (g): 34,18 lip (g): 29,23 hc (g): 77,972	Crema de puerro y zanahoria Bbq burger   Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 1016,163 prot (g): 30,514 lip (g): 45,621 hc (g): 120,782	Cocido andaluz Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 762,389 prot (g): 36,63 lip (g): 30,329 hc (g): 80,387	Arroz caldoso con pescado Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 691,175 prot (g): 41,598 lip (g): 24,578 hc (g): 73,675
20	21			
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 570,855 prot (g): 32,179 lip (g): 21,138 hc (g): 58,329	Alubias blancas guisadas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 459,173 prot (g): 20,146 lip (g): 27,576 hc (g): 35,348	Sopa de pasta maravilla con caldo casero Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria salteada Yogur y pan integral Kcal: 695,262 prot (g): 41,905 lip (g): 28,709 hc (g): 64,82	Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 522,949 prot (g): 26,247 lip (g): 12,766 hc (g): 72,543
27	28	29	30	31
Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 720,154 prot (g): 39,386 lip (g): 26,755 hc (g): 78,473	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 658,589 prot (g): 24,951 lip (g): 24,936 hc (g): 76,635	Espirales a la carbonara Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco Kcal: 808,997 prot (g): 43,931 lip (g): 24,135 hc (g): 92,914	Crema de verduras y hortalizas Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 547,127 prot (g): 30,004 lip (g): 22,703 hc (g): 52,611	Guiso de lentejas con zanahoria Albóndigas con salsa de tomate casera Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 660,919 prot (g): 24,888 lip (g): 28,37 hc (g): 71,24

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo