serunion educa

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

MENU CARTAGENA BASAL MAYO

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

VIERNES 3

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

LUNES 6

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana
Salchichas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

MARTES 7

1 2 3 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Varitas de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 8

2 4

Crema de zanahoria
Asado de abadejo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g

JUEVES 9

1 2 9 14

Macarrones ecológicos napolitana
Jamoncitos de pollo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

VIERNES 10

3 14

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,8g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

LUNES 13

1 2 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla de queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

722,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:29,2g - HC:81,3g AGS:8,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

MARTES 14

1 2 3 4 9 14

Olla gitana
Pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 15

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Paella de verduras y bacalao
Yogur natural

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

JUEVES 16

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

VIERNES 17

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 20

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada variada con jamón york
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada

479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

MARTES 21

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con arroz integral
Rape en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

746,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,2g - HC:99,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 22

1 2 3 4 9 14

Puré de verduras
Pavo a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

611,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:26,3g - HC:67,1g AGS:9,5g - Azúcares:14,5g - Sal:2,2g

JUEVES 23

3 14

Judías blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g

VIERNES 24

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

493,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,3g - HC:53,3g AGS:3,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

LUNES 27

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con verduras
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

634,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

MARTES 28

4 14

Guiso de pavo
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 29

1 3 4 14

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

JUEVES 30

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

VIERNES 31

2 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Arroz de Pescado
Yogur natural

542,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,9g - HC:71,0g AGS:5,4g - Azúcares:10,2g - Sal:2,2g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

serunion educa

serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN