serunion educa

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

MENU CARTAGENA CELIACO MAYO

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

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

3 9 12 14

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

561,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,5g - HC:73,4g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,4g

VIERNES 3

4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

621,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,4g - HC:86,0g AGS:2,3g - Azúcares:20,9g - Sal:1,5g

LUNES 6

3 14

Arroz con tomate
Filete de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

680,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,1g - HC:93,7g AGS:4,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,4g

MARTES 7

3 4 14

Garbanzos estofados
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

618,3Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,7g - HC:77,5g AGS:2,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 8

2 4

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

595,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:24,4g - HC:63,3g AGS:6,8g - Azúcares:28,5g - Sal:1,6g

JUEVES 9

14

Macarrones sin gluten 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

751,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,7g - HC:94,8g AGS:5,1g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g

LUNES 13

3 4 9 14

Espaguetis sin gluten con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

678,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:90,9g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

MARTES 14

2 3 4 9 14

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

827,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:34,8g - HC:90,4g AGS:1,9g - Azúcares:18,6g - Sal:0,8g

MIÉRCOLES 15

2 3 4 14

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

676,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:19,6g - HC:98,8g AGS:5,9g - Azúcares:21,8g - Sal:1,3g

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

458,6Kcal - Prot:17,4g - Lip:17,1g - HC:56,8g AGS:3,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,7g

VIERNES 17

4 9 14

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

578,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,6g - HC:77,4g AGS:2,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g

LUNES 20

4 5 9 14

Ensalada variada
Fideua sin gluten de pescado
Fruta fresca de temporada

494,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:8,8g - HC:86,6g AGS:1,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g

MARTES 21

3 4 14

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

689,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:18,8g - HC:94,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 22

2 4

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

584,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:18,0g - HC:73,3g AGS:5,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

JUEVES 23

3 14

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

643,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:89,4g AGS:3,1g - Azúcares:19,3g - Sal:3,1g

VIERNES 24

4 5 6 9 12 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

508,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,5g - HC:61,8g AGS:3,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g

LUNES 27

14

Alubias de verduras
Calamar encebollado
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

626,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:33,6g - HC:58,9g AGS:8,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

MARTES 28

4 14

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

478,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,1g - HC:61,7g AGS:2,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 29

3 4 9 14

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

583,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,9g - HC:83,3g AGS:4,0g - Azúcares:16,9g - Sal:1,7g

JUEVES 30

4 9 12

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

719,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,3g - HC:107,5g AGS:4,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,1g

VIERNES 31

2 4 5 6 14

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

627,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,6g - HC:92,2g AGS:5,9g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

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:

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