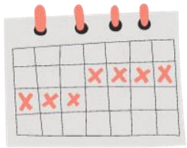
serunion educa

MENU CARTAGENA SIN HUEVO MAYO

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

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

14

Arroz con tomate
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

587,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:14,3g - HC:86,1g AGS:2,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,5g

MARTES 7

1 4 14

Lentejas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

651,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:15,2g - HC:86,5g AGS:2,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 8

2 4

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

581,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:24,5g - HC:55,5g AGS:6,8g - Azúcares:29,1g - 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

14

Alubias estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

662,7Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,4g - HC:79,9g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

LUNES 13

1 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

769,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,6g - HC:81,2g AGS:8,9g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

MARTES 14

4 9

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

691,0Kcal - Prot:40,4g - Lip:16,4g - HC:84,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 15

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún
Paella de verduras y bacalao
Yogur natural

658,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,2g - HC:91,6g AGS:5,7g - Azúcares:22,5g - 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 4 5 9 11 14

Ensalada variada
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada

455,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:8,3g - HC:72,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

MARTES 21

1 4 14

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

661,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:15,5g - HC:88,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

2 4

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

569,6Kcal - Prot:33,2g - Lip:18,0g - HC:65,5g AGS:5,1g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g

JUEVES 23

14

Judías blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

592,4Kcal - Prot:31,3g - Lip:17,3g - HC:67,4g AGS:3,8g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

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 14

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

719,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:32,4g - HC:69,1g AGS:8,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g

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 4 14

Ensalada de pasta tricolor
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

601,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,0g - HC:77,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

JUEVES 30

1 4 9 11 12

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

730,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:102,5g AGS:3,9g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

VIERNES 31

2 4 5 6 14

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

612,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,7g - HC:84,4g AGS:5,9g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g

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

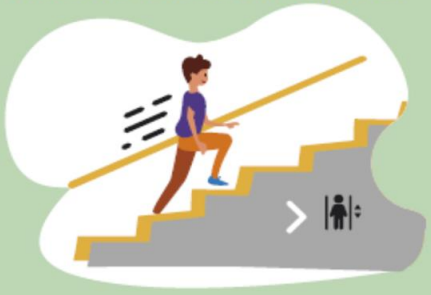
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

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