SERUNION EDUCA

MAYO - MENU COLEGIO SAN JOSE DE ELCHE SIN CERDO CURSO 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **FESTIVO**
4 Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13) Filete de abadejo (5) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g	5 Potaje con albondigas de merluza (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g	6 Arroz caldoso con pescado (5, 6, 7, 11, 14, 16) Pisto de verduras Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 552,5Kcal - Prot:16,2g - Lip:14,5g - HC:85,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	8 Lentejas estofadas (1, 11) Filete de pollo Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g
11 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 10, 13) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 780,5Kcal - Prot:27,0g - Lip:28,7g - HC:95,4g AGS:4,7g - Azúcares:19,3g - Sal:3,8g	12 Lentejas con patatas (1, 11, 16) Platija al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 479,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,3g - HC:62,8g AGS:1,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g	13 Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (3, 5, 10) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	14 Judías verdes salteadas con patatas (16) Pollo en salsa Pan integral (1) Fruta fresca 353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g	15 Olla gitana (11, 16) Merluza al horno (17) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 528,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,7g
18 Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Calamares a la romana (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g	19 Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11) Merluza con tomate (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 578,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:17,0g - HC:67,9g AGS:3,0g - Azúcares:21,3g - Sal:1,9g	20 Guiso de pollo con champiñon (16) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	22 Arroz integral con habichuelas (11) Pollo en pepitoria (9, 10) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (4, 5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	27 Paella de marisco (5, 6, 16) Tortilla de patatas (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g	29 Alubias estofadas (16) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g

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.

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

SERUNION EDUCA

(1) Cereales con gluten y productos derivados (2) Leches y sus derivados (incluida la lactosa) (4) Huevo y productos a base de huevo (5) Pescado y productos a base de pescado (6) Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) (7) Crustáceos y productos a base de crustáceos (8) Cacahuetes y productos a base de cacahuete (9) Frutos de cáscara y productos derivados (10) Soja y productos a base de soja (11) Legumbres y Leguminosas (12) Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (13) Mostaza y productos derivados (14) Apio y productos derivados (15) Altramuces y productos a base de altramuces (16) Anhídrido sulfuroso y sulfitos (17) Cerdo

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

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