SERUNION EDUCA

# NOVIEMBRE - L0N347 - COLEGIO SANTA RITA
## MENU BASAL 1-3 AÑOS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| | Judías verdes salteadas al ajillo (11)<br>Magro de cerdo con salsa de tomate (17)<br>Patatas dado fritas (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>401,698Kcal - Prot:12,896g - Lip:17,36g - HC:45,074g | Lentejas estofadas con verduras (menestra) (1, 11, 16)<br>Tortilla de patata y cebolla horno (4, 11)<br>Ensalada de lechuga (16)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>395,126Kcal - Prot:15,314g - Lip:12,214g - HC:50,654g | Crema de coliflor (16)<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y maíz (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>329,406Kcal - Prot:19,344g - Lip:12,958g - HC:31,62g | Arroz a la mexicana (11)<br>Taco de verduras superfood (garbanzo, calabacín, pimiento, lechuga y maíz) (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Yogur natural (2)<br>421,29Kcal - Prot:12,648g - Lip:9,486g - HC:69,502g |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Crema de zanahoria (16)<br>Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate) (1, 4, 9, 10, 11, 12, 13)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>343,356Kcal - Prot:11,284g - Lip:5,58g - HC:58,156g | Arroz a la milanesa (guisante y magro) (2, 10, 11, 16, 17)<br>Salmón al horno con ajo y perejil (5, 6, 7)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>385,516Kcal - Prot:15,686g - Lip:12,462g - HC:50,902g | Garbanzos estofados con zanahoria (11, 16)<br>Tortilla francesa horno (4)<br>Ensalada de lechuga y maíz (16)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>345,402Kcal - Prot:16,554g - Lip:11,036g - HC:42,78g | Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) (1, 4, 10, 13, 14, 16)<br>Escalope de pollo horno/plancha<br>Patatas dado al horno (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>383,284Kcal - Prot:22,32g - Lip:12,896g - HC:42,222g | Patatas con zanahoria al vapor (16)<br>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) (1, 5, 6, 7, 10, 13, 16)<br>Ensalada de lechuga (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Yogur natural (2)<br>425,32Kcal - Prot:19,716g - Lip:17,732g - HC:44,888g |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) (11, 16)<br>Pollo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga (16)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>432,246Kcal - Prot:10,553g - Lip:12,505g - HC:63,867g | Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) (1, 11, 16)<br>Merluza al horno con ajo y perejil (5, 6, 7)<br>Ensalada de lechuga y maíz (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>326,12Kcal - Prot:18,104g - Lip:7,254g - HC:43,834g | Crema de calabacín (16)<br>Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) (1, 2, 4, 10, 11, 13, 16, 17)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>291,586Kcal - Prot:16,43g - Lip:9,176g - HC:33,17g | Alubias pintas estofadas con verduras (11, 16)<br>Tortilla de patata y cebolla horno (4, 11)<br>Ensalada de lechuga y tomate (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>399,156Kcal - Prot:13,516g - Lip:11,966g - HC:52,452g | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados (1, 2, 4, 10, 13)<br>Bacalao al horno (5, 6, 7)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Yogur natural (2)<br>436,14Kcal - Prot:18,72g - Lip:15,36g - HC:53,64g |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) (1, 2, 10, 11, 13, 16)<br>Cinta de lomo a la plancha (17)<br>Ensalada de lechuga y tomate (16)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>406,658Kcal - Prot:19,034g - Lip:12,586g - HC:50,406g | Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)<br>Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido (2, 4, 10)<br>Ensalada de lechuga (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>401,512Kcal - Prot:18,476g - Lip:14,632g - HC:43,524g | Arroz salteado con zanahoria<br>Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) (5, 6, 7)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>386,632Kcal - Prot:17,484g - Lip:12,152g - HC:49,786g | Sopa de cocido con fideos integrales (1, 4, 10, 13, 17)<br>Garbanzos estofados con patata y pollo (11, 16, 17)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Fruta fresca<br>438,836Kcal - Prot:17,732g - Lip:14,818g - HC:53,816g | Judías verdes con patatas salteadas (11, 16)<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga (16)<br>Pan (1, 2, 10, 13)<br>Yogur natural (2)<br>389,732Kcal - Prot:23,188g - Lip:15,314g - HC:37,634g |
| **30** | | | | |
| Lentejas con verduras (1, 11, 16)<br>Tortilla francesa horno (4)<br>Ensalada de lechuga y maíz (16)<br>Pan integral (1, 2, 9, 10, 12, 13)<br>Fruta fresca<br>415,834Kcal - Prot:18,972g - Lip:13,352g - HC:42,408g | | | | |

*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.



*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

# 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 / Pasta/Arroz |

### Segundos platos

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Huevo | carne / Pescado |
| Pescado | Huevo / carne |
| Legumbres | Verdura / Huevo |
| carne | Huevo / Pescado |

Fruta / Lácteo

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