

LUNES

Fruta fresca de temporada (primavera):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

4

Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)
Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

11

Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾
Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:81,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g

18 **DÍA DEL CELIACO**

Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾
Hummus de garbanzos con tоста de pan sin gluten ^(11, 12, 13)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

25

Hervido valenciano ^(11, 16)
Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

MARTES



5

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

12

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

19

Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)
Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:60,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g

26

Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)
Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

778,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,5g - HC:115,2g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,9g

MIÉRCOLES

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

6

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

13

Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggie (boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g

20

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan (1)
Yogur natural ⁽²⁾

392,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g

27

Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾
Rape a la andaluza casero ^(1, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:50,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES

Descubriendo la proteína vegetal

7

Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

14

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Boquerones en tempura ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,4g

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)
Huevos rotos ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

585,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

28

Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

VIERNES

1

FESTIVO

8

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

15

Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 10, 13)
Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

22

Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17)
Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan (1)
Macedonia tropical (piña,

603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g

29

LA CANTINA DE SERUNION
Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾
Tacos de pollo y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Ensalada (16)
Cocktail de frutas

744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g

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.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo