SERUNION EDUCA

MAYO - VASCO NUÑEZ DE BALBOA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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.*	nutrilab	**Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d´Elx**	**Descubriendo la proteína vegetal**	1 **FESTIVO**
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	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	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	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	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
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:61,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g	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	13 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) ***Fajitas veggie*** *(boloñesa vegetal) (1, 9, 10, 11, 12, 14)* 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	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	nutrilab 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) 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
18 **DIA DEL CELIACO** Arroz con tomate y huevo (4) **Hummus de garbanzos con tosta 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	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	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	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Huevos rotos (1, 2, 4, 10, 16) 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	22 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza 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
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	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	27 Crema de coliflor (16) Merluza 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	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	29 LA CANTINA DE SERUNION **Arroz a la mexicana** **(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11)** **Tacos de pollo y verduras** **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.

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.

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

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

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