serunion educa

TC DOBLE PLATO SIN CALABACIN, SIN CALABAZA NI FRUTAS

LUNES 1

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Paella de marisco
Yogur natural

625,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:20,7g - HC:84,0g AGS:5,3g - Azúcares:8,5g - Sal:2,3g

MARTES 1

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO con jamón york y verduras
Lomo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,1g - Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 9 14

Garbanzos con chorizo y huevo
Cordón bleu de pavo
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

968,6Kcal - Prot:53,9g - Lip:42,9g - HC:84,6g AGS:5,5g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

JUEVES 1

4 14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:77,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

VIERNES 1

1 3 14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

LUNES 2

2 4 14

Crema de zanahoria
Merluza en salsa
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

MARTES 2

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

649,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:29,1g - HC:73,7g AGS:6,5g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 4 9 14

Guiso de verduras con bacalao
Lomo adobado al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

569,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,5g - HC:61,0g AGS:5,1g - Azúcares:11,3g - Sal:4,7g

JUEVES 2

1 2 3 4 9 14

Sopa de cocido
Cocido completo
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

751,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:26,7g - HC:88,3g AGS:7,2g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

VIERNES 2

1 2 3 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Pollo al curry
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

952,0Kcal - Prot:59,4g - Lip:40,9g - HC:83,1g AGS:11,7g - Azúcares:12,0g - Sal:2,6g

LUNES 3

1 2 3 9 14

Lentejas con chorizo
Pavo en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

678,2Kcal - Prot:38,4g - Lip:25,9g - HC:67,7g AGS:5,8g - Azúcares:11,1g - Sal:2,1g

MARTES 3

1 2 3 4 9 14

Espaguetis boloñesa
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

606,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,3g - HC:66,7g AGS:5,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g

JUEVES 3

4 14

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

591,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,9g - HC:78,9g AGS:3,7g - Azúcares:11,0g - Sal:1,4g

VIERNES 3

2 4 14

Crema de zanahoria
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

LUNES 4

3 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

745,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:37,3g - HC:71,5g AGS:9,1g - Azúcares:12,2g - Sal:1,4g

MARTES 4

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

631,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:30,1g - HC:46,1g AGS:7,3g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g

MIÉRCOLES 4

1 4 14

Lentejas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñon
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

738,3Kcal - Prot:53,2g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,3g

JUEVES 4

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO con salmón
Croquetas de jamón
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

677,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,6g - HC:90,1g AGS:3,3g - Azúcares:16,1g - Sal:3,5g

VIERNES 4

14

Olla gitana
Lomo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

747,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:31,2g - HC:69,4g AGS:6,2g - Azúcares:12,8g - Sal:1,9g

LUNES 5

14

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

645,5Kcal - Prot:35,1g - Lip:28,2g - HC:57,9g AGS:6,1g - Azúcares:12,1g - Sal:3,7g

MARTES 5

1 2 3 4 9 14

habichuelas estofadas con chorizo
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g - Azúcares:12,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras
Fideua de pescado
Yogur natural

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

JUEVES 5

4 14

Potaje de garbanzos
Magra en salsa de tomate
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 5

1 2 3 4 9 14

Espaguetis ECO boloñesa
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

777,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:30,6g - HC:85,9g AGS:6,0g - Azúcares:14,5g - Sal:2,0g

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

LUNES 6	MARTES 6	MIÉRCOLES 6	JUEVES 6	VIERNES 6
4 14	1 14	1 3 4 14	2 3 4 5 14	11 14
Guiso de pavo con champiñon Merluza al horno Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca	Lentejas con arroz Lomo en salsa de zanahoria Lechuga, manzana y maíz Fruta fresca	Macarrones con tomate y atún Tortilla francesa Lechuga, tomate y atún Fruta fresca	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa Arroz a banda Yogur natural	Alubias blancas estofados Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca
500,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:48,7g AGS:3,7g - Azúcares:9,7g - Sal:3,1g	651,4Kcal - Prot:41,3g - Lip:22,0g - HC:65,9g AGS:5,2g - Azúcares:12,4g - Sal:1,8g	649,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g AGS:4,3g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	623,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,0g - HC:74,3g AGS:5,7g - Azúcares:7,6g - Sal:1,8g	652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2022-2023

Octubre 2022

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	5º
3	4	5	6	7	8	9	6º
10	11	12	13	14	15	16	1º
17	18	19	20	21	22	23	2º
24	25	26	27	28	29	30	3º
31							4ª

Noviembre 2022

L	M	X	J	V	S	D	Semana
	1	2	3	4	5	6	4º
7	8	9	10	11	12	13	5º
14	15	16	17	18	19	20	6º
21	22	23	24	25	26	27	1º
28	29	30					2º

Diciembre 2022

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	2º
5	6	7	8	9	10	11	3º
12	13	14	15	16	17	18	4º
19	20	21	22	23	24	25	5º
26	27	28	29	30	31		6º

Enero 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	6º
2	3	4	5	6	7	8	1º
9	10	11	12	13	14	15	2º
16	17	18	19	20	21	22	3º
23	24	25	26	27	28	29	4º
30	31						5º

Febrero 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	5º
6	7	8	9	10	11	12	6º
13	14	15	16	17	18	19	1º
20	21	22	23	24	25	26	2º
27	28						3º

Marzo 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	3º
6	7	8	9	10	11	12	4º
13	14	15	16	17	18	19	5º
20	21	22	23	24	25	26	6º
27	28	29	30	31			1º

Abril 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	1º
3	4	5	6	7	8	9	2º
10	11	12	13	14	15	16	3º
17	18	19	20	21	22	23	4º
24	25	26	27	28	29	30	5º

Mayo 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	6º
8	9	10	11	12	13	14	1º
15	16	17	18	19	20	21	2º
22	23	24	25	26	27	28	3º
29	30	31					4º

Junio 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	4º
5	6	7	8	9	10	11	5º
12	13	14	15	16	17	18	6º
19	20	21	22	23	24	25	1º
26	27	28	29	30	31		2º