serunion educa

RUEDA X2 SIN CERDO CURSO 22-23

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 2

1 4 14

Macarrones ECO con tomate y atún
Pollo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

748,1Kcal - Prot:39,5g - Lip:30,5g - HC:74,6g AGS:5,9g - Azúcares:11,2g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 3

2 3 9 14

Garbanzos estofados
Cordón bleu de pavo
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

818,2Kcal - Prot:47,3g - Lip:29,4g - HC:84,5g AGS:1,1g - Azúcares:11,7g - Sal:1,9g

JUEVES 4

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 5

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 8

2 4 14

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

677,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,4g - HC:82,5g AGS:3,7g - Azúcares:17,0g - Sal:2,6g

MARTES 9

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 10

2 4 14

Guiso de verduras con bacalao
Limanda en salsa de pimientos
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

543,5Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:55,5g AGS:4,3g - Azúcares:11,0g - Sal:2,8g

JUEVES 11

4 14

Sopa de cocido
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

507,4Kcal - Prot:17,4g - Lip:10,9g - HC:77,5g AGS:1,4g - Azúcares:12,4g - Sal:2,5g

VIERNES 12

1 2 3 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Pollo en salsa
Rollitos de queso con verduras
Fruta fresca

970,0Kcal - Prot:47,1g - Lip:48,6g - HC:81,6g AGS:18,0g - Azúcares:13,4g - Sal:3,3g

LUNES 15

1 14

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

682,3Kcal - Prot:40,6g - Lip:19,4g - HC:79,8g AGS:3,5g - Azúcares:13,7g - Sal:1,9g

MARTES 16

1 2 3 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

680,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g - HC:88,8g AGS:3,3g - Azúcares:12,6g - Sal:3,2g

MIÉRCOLES 17

4 14

Espaguetis con tomate y atun
Rape en salsa
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

644,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,6g - HC:74,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:2,0g

JUEVES 18

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 19

2 4 14

Crema de calabacín
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 22

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 23

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 24

1 4 14

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

613,5Kcal - Prot:43,8g - Lip:16,9g - HC:66,3g AGS:3,1g - Azúcares:10,4g - Sal:2,2g

JUEVES 25

1 2 3 4 9 14

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

676,3Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,2g - HC:91,2g AGS:3,0g - Azúcares:14,1g - Sal:2,5g

VIERNES 26

14

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

773,5Kcal - Prot:39,4g - Lip:34,0g - HC:70,0g AGS:6,2g - Azúcares:13,1g - Sal:2,5g

LUNES 29

14

Crema de calabaza
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 30

3 4 14

Alubias blancas estofados
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

629,4Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,0g - HC:73,3g AGS:3,5g - Azúcares:13,9g - Sal:4,8g

MIÉRCOLES 31

1 2 3 4 5 14

Rollitos de queso con verduras
Fideua de pescado
Yogur natural

743,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:77,5g AGS:12,9g - Azúcares:10,5g - Sal:2,8g

JUEVES 1

4 14

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

588,6Kcal - Prot:30,9g - Lip:21,2g - HC:60,2g AGS:2,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 2

1 4 14

Espaguetis con tomate y atun
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

764,4Kcal - Prot:33,1g - Lip:32,0g - HC:80,5g AGS:4,8g - Azúcares:15,1g - Sal:2,1g

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
4 14	3 4 5 14	4 14	1 3 4 14	11 14
Guiso de pavo con champiñon Merluza al horno Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa Arroz a banda Fruta fresca	Lentejas con arroz Limanda en salsa de zanahoria Lechuga, manzana y maíz Fruta fresca	Macarrones con tomate y atún Tortilla francesa Lechuga, tomate y atún 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	583,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:19,9g - HC:75,1g AGS:3,7g - Azúcares:8,1g - Sal:1,6g	562,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:13,1g - HC:73,9g AGS:2,1g - Azúcares:12,5g - Sal:1,9g	658,2Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:72,4g AGS:6,3g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g	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