SERUNION EDUCA

00 - BASAL

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 571,84 / prot(g): 23,74 / lip(g): 14,28 / hc(g): 85,23	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 527,17 / prot(g): 46,54 / lip(g): 13,68 / hc(g): 55,43	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral Kcal: 512,74 / prot(g): 41,21 / lip(g): 10,63 / hc(g): 63,96	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan Kcal: 807,84 / prot(g): 29,34 / lip(g): 27,58 / hc(g): 105,43
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan Kcal: 472,84 / prot(g): 20,74 / lip(g): 7,68 / hc(g): 77,83	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 601,74 / prot(g): 41,51 / lip(g): 11,83 / hc(g): 82,06	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 476,17 / prot(g): 21,04 / lip(g): 16,48 / hc(g): 62,33	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 462,84 / prot(g): 22,34 / lip(g): 8,58 / hc(g): 73,63
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan Kcal: 738,84 / prot(g): 39,04 / lip(g): 27,58 / hc(g): 82,03	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 470,84 / prot(g): 12,44 / lip(g): 14,48 / hc(g): 71,63	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan Kcal: 526,84 / prot(g): 36,84 / lip(g): 9,98 / hc(g): 72,23	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 618,74 / prot(g): 36,21 / lip(g): 12,63 / hc(g): 88,76	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 418,84 / prot(g): 19,64 / lip(g): 7,28 / hc(g): 67,63
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan Kcal: 348,84 / prot(g): 17,94 / lip(g): 7,08 / hc(g): 53,33	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 472,17 / prot(g): 23,34 / lip(g): 9,08 / hc(g): 73,53	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 564,74 / prot(g): 35,91 / lip(g): 8,83 / hc(g): 84,66	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan Kcal: 456,84 / prot(g): 48,34 / lip(g): 9,38 / hc(g): 43,23
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 745,84 / prot(g): 24,64 / lip(g): 19,78 / hc(g): 112,33				

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.

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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el menú: 00 - basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales con tomate y chorizo	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					