serunion educa

Menú Sin huevo

OCTUBRE 2025

SAN FELIPE NERI
Cádiz
COLEGIOS MARIANISTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 **Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)** **Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo)** **-** **Fruta fresca y pan blanco** **Kcal: 404,539 prot (g): 14,642 lip (g): 8,494 hc (g): 62,746**	**30** **Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)** **Filete de magra al horno / plancha** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan integral** **Kcal: 706,651 prot (g): 30,204 lip (g): 24,359 hc (g): 87,482**	**01** **Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)** **Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta fresca y pan blanco** **Kcal: 492,89 prot (g): 28,704 lip (g): 21,93 hc (g): 42,592**	**02** **Garbanzos con patatas y calabaza** **Merluza a la mediterránea** **Tomate aliñado con oregano** **Batido casero de yogur con fruta y pan blanco** **Kcal: 517,29 prot (g): 26,644 lip (g): 15,425 hc (g): 62,496**	**03** **Macarrones a la italiana** **Filete de ternera a la plancha** **Calabacín al horno** **Fruta fresca y pan integral** **Kcal: 542,867 prot (g): 31,145 lip (g): 15,48 hc (g): 66,564**
06 **Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)** **Merluza en adobo de limón frito** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta fresca y pan blanco** **Kcal: 464,733 prot (g): 18,736 lip (g): 17,48 hc (g): 53,812**	**07** Macarrones con tomate Pinchitos de pollo Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,512 prot (g): 34,302 lip (g): 20,411 hc (g): 68,077 **FESTIVO LOCAL**	**08** **Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y ajo)** **Filete de pechuga de pavo al horno / plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco** **Kcal: 522,463 prot (g): 34,473 lip (g): 14,023 hc (g): 59,76**	**09** **Sopa de ave con arroz** **Cinta de lomo a la plancha / horno** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan blanco** **Kcal: 643,125 prot (g): 33,987 lip (g): 24,698 hc (g): 68,028**	**10** Arroz con calabaza y calabacín Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 532,568 prot (g): 25,36 lip (g): 13,616 hc (g): 74,68 **NO LECTIVO**
13 Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 616,067 prot (g): 37,661 lip (g): 14,998 hc (g): 79,399 **FESTIVO NACIONAL**	**14** **Guiso de patatas con calamar** **Cinta de lomo a la plancha / horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan integral** **Kcal: 540,997 prot (g): 31,157 lip (g): 19,006 hc (g): 57,251**	**15** **Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)** **Salmón al horno con ajo y perejil** **Ensalada de lechuga y tomate** **Batido casero de yogur con fruta y pan blanco** **Kcal: 701,355 prot (g): 37,608 lip (g): 29,184 hc (g): 65,889**	**16** **Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)** **Pechuga de pollo al horno / plancha** **Cous cous** **Fruta fresca y pan blanco** **Kcal: 445,199 prot (g): 32,482 lip (g): 14,153 hc (g): 44,838**	**17** **Arroz a la milanesa** **Filete de merluza a la plancha / al horno** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan integral** **Kcal: 558,596 prot (g): 27,246 lip (g): 16,07 hc (g): 72,957**
20 **Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco** **Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo)** **-** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 424,538 prot (g): 15,848 lip (g): 10,611 hc (g): 61,839	**21** **Potaje de alubias con verduras** **Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha** **Judías verdes y guisantes salteados** **Batido casero de yogur con fruta y pan integral** Kcal: 588,487 prot (g): 34,002 lip (g): 23,398 hc (g): 54,605	**22** **Crema de zanahoria(con patata y cebolla)** **Cinta de lomo a la española** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 709,345 prot (g): 35,103 lip (g): 25,085 hc (g): 76,918 **JORNADA AMRICANA**	**23** **Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)** **Merluza en salsa verde con guisantes** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 525,22 prot (g): 24,098 lip (g): 12,374 hc (g): 76,321	**24** **Macarrones con boloñesa de soja texturizada** **Filete de pechuga de pavo al horno / plancha** **Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 624,986 prot (g): 41,574 lip (g): 17,412 hc (g): 72,201
27 **Sopa de puchero con garbanzos y pollo** **Magro de cerdo a la riojana** **Zanahoria salteada** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 614,174 prot (g): 36,587 lip (g): 19,769 hc (g): 67,901	**28** **Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)** **Gallo san pedro al horno / plancha** **Ensalada de lechuga, col y zanahoria** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 456,166 prot (g): 29,512 lip (g): 12,152 hc (g): 51,921	**29** **Paella de verduritas** **Filete de pechuga de pavo al horno / plancha** **Ensalada de lechuga, maíz y oregano** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 568,598 prot (g): 28,724 lip (g): 13,78 hc (g): 79,37	**30** **Crema de calabacín y puerro** **Daditos de pollo en salsa** **Patatas fritas con ajo y perejil** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 682,752 prot (g): 37,36 lip (g): 24,216 hc (g): 73,92	**31** **Espaguetis a la italiana** **Filete de merluza al horno con ajo y perejil** **Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada** **Batido casero de yogur con fruta y pan integral** Kcal: 517,858 prot (g): 24,424 lip (g): 13,747 hc (g): 70,638

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.

serunion educa

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

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