serunion educa

Menú Sin PLV

OCTUBRE 2025

SAN FELIPE NERI
Cádiz
COLEGIOS MARIANISTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Ensalada variada con huevo y atún Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo) - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 457,946 prot (g): 17,913 lip (g): 10,228 hc (g): 64,232	**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 Yogur de soja y pan blanco Kcal: 505,05 prot (g): 27,472 lip (g): 15,767 hc (g): 57,936	**03** Macarrones a la italiana Revuelto de huevo Calabacín al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 549,227 prot (g): 21,801 lip (g): 20,076 hc (g): 67,024
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) Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 623,133 prot (g): 27,383 lip (g): 24,61 hc (g): 67,66	**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 caldoso con pollo Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan integral Kcal: 560,842 prot (g): 30,762 lip (g): 16,057 hc (g): 70,722 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 471,077 prot (g): 22,107 lip (g): 15,959 hc (g): 60,251	**15** Garbanzos estofados Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco Kcal: 594,932 prot (g): 31,492 lip (g): 25,132 hc (g): 55,615	**16** Ensalada variada con huevo y atún Pechuga de pollo al horno / plancha Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 498,606 prot (g): 35,753 lip (g): 15,887 hc (g): 46,324	**17** Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 627,196 prot (g): 23,505 lip (g): 24,94 hc (g): 73,837
20 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	**21** Potaje de alubias con verduras Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur de soja y pan integral Kcal: 586,56 prot (g): 40,052 lip (g): 20,207 hc (g): 55,345	**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 Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 609,266 prot (g): 32,904 lip (g): 20,145 hc (g): 75,201
27 Sopa de ave con fideos Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 623,646 prot (g): 40,302 lip (g): 22,014 hc (g): 62,301	**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 Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 649,158 prot (g): 21,71 lip (g): 21,356 hc (g): 88,83	**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 Yogur de soja y pan integral Kcal: 505,618 prot (g): 25,252 lip (g): 14,089 hc (g): 66,078

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