serunion educa

Menú Sin plv, sin gluten y sin soja

OCTUBRE 2025

SAN FELIPE NERI
Cádiz
COLEGIOS MARIANISTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Ensalada variada con huevo y atún Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz salteado Fruta fresca y no dar pan Kcal: 402,314 prot (g): 26,096 lip (g): 13,689 hc (g): 37,644	**30** Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Filete de magra al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 631,351 prot (g): 27,504 lip (g): 23,459 hc (g): 74,282	**01** Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y no dar pan Kcal: 406,79 prot (g): 26,304 lip (g): 20,58 hc (g): 26,992	**02** Garbanzos con patatas y calabaza Merluza a la mediterránea Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y no dar pan Kcal: 392,116 prot (g): 21,925 lip (g): 12,31 hc (g): 43,33	**03** Macarrones sin gluten con tomate Revuelto de huevo Calabacín al horno Fruta fresca y no dar pan Kcal: 465,109 prot (g): 17,65 lip (g): 19,537 hc (g): 53,172
06 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 340,344 prot (g): 19,257 lip (g): 12,946 hc (g): 32,896	**07** Espirales sin gluten con tomate Pinchitos de pollo Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y no dar pan Kcal: 517,394 prot (g): 30,151 lip (g): 19,872 hc (g): 54,225 FESTIVO LOCAL	**08** - Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y no dar pan Kcal: 329,923 prot (g): 13,926 lip (g): 19,311 hc (g): 23,298	**09** Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 557,025 prot (g): 31,587 lip (g): 23,348 hc (g): 52,428	**10** Arroz caldoso con pollo Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y no dar pan Kcal: 458,708 prot (g): 24,915 lip (g): 13,05 hc (g): 58,516 NO LECTIVO
13 Espirales sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y no dar pan Kcal: 521,149 prot (g): 33,81 lip (g): 14,009 hc (g): 63,147 FESTIVO NACIONAL	**14** Guiso de patatas con calamar Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y no dar pan Kcal: 395,777 prot (g): 19,407 lip (g): 15,059 hc (g): 47,051	**15** Garbanzos estofados Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y no dar pan Kcal: 481,998 prot (g): 25,945 lip (g): 21,675 hc (g): 41,009	**16** Ensalada variada con huevo y atún Pechuga de pollo al horno / plancha Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y no dar pan Kcal: 439,741 prot (g): 32,517 lip (g): 16,605 hc (g): 34,062	**17** Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y no dar pan Kcal: 551,896 prot (g): 20,805 lip (g): 24,04 hc (g): 60,637
20 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz salteado Fruta fresca y no dar pan Kcal: 348,907 prot (g): 22,825 lip (g): 11,955 hc (g): 36,158	**21** Potaje de alubias con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca y no dar pan Kcal: 474,113 prot (g): 28,983 lip (g): 20,733 hc (g): 37,839	**22** Crema de zanahoria(con patata y cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 587,669 prot (g): 31,521 lip (g): 23,543 hc (g): 54,498 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 no dar pan Kcal: 439,12 prot (g): 21,698 lip (g): 11,024 hc (g): 60,721	**24** Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y no dar pan Kcal: 446,906 prot (g): 19,243 lip (g): 17,651 hc (g): 55,688
27 Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de magra al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y no dar pan Kcal: 458,715 prot (g): 30,983 lip (g): 18,427 hc (g): 39,843	**28** Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y no dar pan Kcal: 372,67 prot (g): 21,184 lip (g): 10,838 hc (g): 43,963	**29** Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y no dar pan Kcal: 563,058 prot (g): 19,31 lip (g): 20,006 hc (g): 73,23	**30** Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas fritas con ajo y perejil Fruta fresca y no dar pan Kcal: 596,652 prot (g): 34,96 lip (g): 22,866 hc (g): 58,32	**31** Espaguetis sin gluten con tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y no dar pan Kcal: 392,484 prot (g): 17,905 lip (g): 11,432 hc (g): 52,822

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