

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

728,1Kcal - Prot:43,3g - Lip:30,2g - HC:66,8g AGS:7,8g - Azúcares:27,8g - Sal:2,0g

4

Tallarines con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

591,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:14,9g - HC:83,7g AGS:2,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

7

Crema de espinacas
Estofado de pavo con patatas
Pan
Natillas de vainilla

684,6Kcal - Prot:40,7g - Lip:25,0g - HC:68,6g AGS:7,5g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

8

Espirales boloñesa
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Pan
Fruta fresca

634,0Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,4g - HC:83,5g AGS:3,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

9

Garbanzos estofados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

617,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,2g - HC:71,7g AGS:4,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

10

Crema de calabacín
Escalope de pollo empanado
Patatas fritas
Pan
Helado de sabor

683,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,4g - HC:71,5g AGS:6,1g - Azúcares:13,1g - Sal:2,3g

11

Paella mixta
Filete de lenguadina a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Fruta fresca

625,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,1g - HC:87,9g AGS:2,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

14

Coliflor con bechamel gratinada
Ternera a la jardinera
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

849,5Kcal - Prot:38,1g - Lip:45,9g - HC:66,4g AGS:16,2g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g

15

SAN ISIDRO

16

Lentejas con verduras
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca

578,7Kcal - Prot:30,0g - Lip:14,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

17

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan
Natillas de vainilla

759,6Kcal - Prot:40,0g - Lip:31,3g - HC:75,8g AGS:8,3g - Azúcares:23,2g - Sal:2,2g

18

Macarrones con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca

598,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:12,0g - HC:86,6g AGS:1,6g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

21

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza
Lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria
Pan

620,9Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,9g - HC:88,4g AGS:2,4g - Azúcares:17,7g - Sal:2,1g

22

Judías verdes con patatas salteadas
Escalope de pollo empanado
Patatas fritas
Pan
Helado de sabor

817,3Kcal - Prot:33,2g - Lip:34,0g - HC:89,9g AGS:7,8g - Azúcares:26,1g - Sal:2,4g

23

Garbanzos estofados
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

636,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,5g - HC:71,7g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

24

Crema de calabaza
Merluza a la andaluza
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

619,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:21,4g - HC:74,3g AGS:4,9g - Azúcares:25,3g - Sal:2,0g

25

Fideua de pescado
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca

634,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:21,4g - HC:81,7g AGS:6,2g - Azúcares:18,7g - Sal:2,2g

28

Lentejas con chorizo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

690,4Kcal - Prot:41,9g - Lip:23,2g - HC:72,8g AGS:5,8g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g

29

Guisantes salteados con jamón serrano
Estofado de pavo con patatas
Pan
Yogur sabor

766,3Kcal - Prot:52,1g - Lip:26,1g - HC:72,5g AGS:7,8g - Azúcares:33,1g - Sal:2,1g

30

Espaguetis boloñesa
Caella en adobo de limón frito
Champifones salteados con ajo y perejil
Pan
Fruta fresca

659,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:17,8g - HC:88,8g AGS:3,8g - Azúcares:23,8g - Sal:1,8g

31

Alubias pintas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Natillas de vainilla

766,2Kcal - Prot:43,0g - Lip:28,3g - HC:77,4g AGS:7,8g - Azúcares:19,8g - Sal:2,3g

31

31

Día del Celiaco

Las principales asociaciones de celiacos del mundo organizan durante el mes de mayo el Día del Celiaco. La celiacía es causada por la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como el trigo, avena, cebada y centeno. Serunion se une a esta iniciativa en sus comedores escolares, ofreciendo el día 28 de mayo un menú sin gluten para todos los niños y niñas, independientemente que sean celiacos o no.

NO GLUTEN



Curiosidades

La cereza es originaria de la zona entre el Mar Negro y el Mar Caspio, y llegó a Europa hace más de 2000 años. La recolección de esta delicada fruta empieza a primeros de mayo y se realiza a mano y una por una, para evitar que se estropeen. Gracias a las vitaminas y nutrientes que contienen, las cerezas nos ayudan a fortalecer nuestras defensas y cuidan de nuestro corazón y memoria.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
pasta/arroz	+ carne	verdura	+ pescado
pasta/arroz	+ pescado	verdura	+ huevo
pasta/arroz	+ huevo	verdura	+ carne
verdura	+ carne	pasta/arroz	+ pescado
verdura	+ pescado	pasta/arroz	+ huevo
verdura	+ huevo	pasta/arroz	+ carne
legumbres	+ carne	verdura	+ pescado
legumbres	+ pescado	verdura	+ huevo
legumbres	+ huevo	verdura	+ carne
fruta		lácteo	

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.ellor.com
www.serunion-educa.com