SERUNION EDUCA

***MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL**

RUEDA MENU TIPO BASAL CURSO 26-27

LUNES 1

1 2 3 4 9 11

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maiz)
Macarrones con caballa
Fruta fresca

612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

MARTES 1

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca

497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 1

3

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo
Estofado de ternera
Fruta fresca

548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

JUEVES 1

1 2 3 9 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria
Cocido completo
Yogur

681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g

VIERNES 1

1 2 3 9 14

Ensalada(Lechuga, tomate, paleta de york y piña)
Arroz a la cubana con huevo
Fruta fresca

639,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,4g - HC:93,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g

LUNES 2

1 2 3 4 9 11

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)
Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso
Fruta fresca

716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

MARTES 2

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Potaje con albondigas de merluza
Fruta fresca

581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 2

9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

JUEVES 2

1 3

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo
Lentejas estofadas
Yogur

584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

VIERNES 2

4

Crema de verduras
Asado de merluza al horno con patatas
Fruta fresca

447,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

LUNES 3

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, queso y cebolla
Espaguetis integrales boloñesa
Fruta fresca

663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

MARTES 3

1 14

Ensalada (lechuga,tomate, pepino y remolacha)
Lentejas con jamón
Fruta fresca

489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 3

4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha
Arroz con rape
Fruta fresca

532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

JUEVES 3

4 9

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún
Olla gitana
Yogur

519,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,3g - HC:70,2g AGS:2,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g

VIERNES 3

3 9 14

Judías verdes salteadas con jamón york y huevo
Pollo en salsa
Fruta fresca

391,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,7g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g

LUNES 4

1 4 9 11

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana
Macarrones con caballa
Fruta fresca

573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g

MARTES 4

3

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y cebolla
Potaje de garbanzos con espinacas con huevo
Fruta fresca

536,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,6g - HC:68,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 4

14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)
Guiso de pollo con champiñon
Fruta fresca

498,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:58,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g

JUEVES 4

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y paleta de york
Arroz integral con habichuelas
Yogur

681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

VIERNES 4

4

Crema de calabaza
Asado de merluza al horno con patatas
Fruta fresca

429,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:7,3g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g

LUNES 5

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, atún y zanahoria)
Asado de pollo con patatas
Fruta fresca

442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

MARTES 5

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca

440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y piña
Paella de marisco
Fruta fresca

542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

JUEVES 5

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fabada
Yogur

647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

VIERNES 5

1 2 3 9 10 11 12 14

Sopa de ave con huevo
Hamburguesa de pollo a la plancha
Fruta fresca

747,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

SERUNION EDUCA

LUNES 6	MARTES 6	MIÉRCOLES 6	JUEVES 6	VIERNES 6
1 2 3 9 11 14	4 14	14	1 14	1 3 4 5 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso Espaguetis integrales a la carbonara Fruta fresca	Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maiz Olla gitana Fruta fresca	Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Arroz con pollo y verduras Fruta fresca	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Lentejas con jamon Yogur	Crema de calabacín Merluza a la vasca Fruta fresca
620,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,3g - HC:80,8g AGS:10,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g	620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g	520,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,5g - HC:64,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR TORREPACHECHO 2026-2027

Pescado Azul
rico en Omega-3

FRUTA DE temporada

ACEITE de OLIVA virgen extra

RECETA tradicional

Octubre 2026

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	5ª
5	6	7	8	9	10	11	6ª
12	13	14	15	16	17	18	1ª
19	20	21	22	23	24	25	2ª
26	27	28	29	30	31	1	3ª

Noviembre 2026

L	M	X	J	V	S	D	Semana
2	3	4	5	6	7	8	4ª
9	10	11	12	13	14	15	5ª
16	17	18	19	20	21	22	6ª
23	24	25	26	27	28	29	1ª
30							2ª

Diciembre 2026

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	2ª
7	8	9	10	11	12	13	3ª
14	15	16	17	18	19	20	4ª
21	22	23	24	25	26	27	5ª
28	29	30	31				6ª

Enero 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	6ª
4	5	6	7	8	9	10	1ª
11	12	13	14	15	16	17	2ª
18	19	20	21	22	23	24	3ª
25	26	27	28	29	30	31	4ª

Febrero 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	5ª
8	9	10	11	12	13	14	6ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª

Marzo 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	3ª
8	9	10	11	12	13	14	4ª
15	16	17	18	19	20	21	5ª
22	23	24	25	26	27	28	6º
29	30	31					1ª

Abril 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	1	2	5ª

Mayo 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	6ª
10	11	12	13	14	15	16	1ª
17	18	19	20	21	22	23	2ª
24	25	26	27	28	29	30	3ª
31							4ª

Junio 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4ª
7	8	9	10	11	12	13	5ª
14	15	16	17	18	19	20	6ª
21	22	23	24	25	26	27	1ª
28	29	30					

¡JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES!

LA COMIDA NO SE TIRA

COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD serunion educa

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS, ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS