SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE26 AGUSTÍN GERICÓ

LUNES

1º 14 2º: 09
Crema de zanahoria
Longaniza de Aragón con lechuga,
Remolacha;Fruta fresca y pan
Carrot soup
Aragonese sausage with lettuce
Beet fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 602 /Prot:21,5 /Lip: 29,0 /Hc: 60,0
VN 9-13años: Kcal: 766/Prot: 27,3/Lip: 36,8 /Hc: 76,3

1º 1,3,9,11 2º: 1,4,5,6 16
Espaguetis integrales con tomate
Medallón de merluza con ajo y pimentón;
lechuga; Fruta y pan
Whole wheat spaghetti with tomato
Hake medallion with garlic and paprika;
lettuce; Fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:528/Prot:25,5/Lip:11,5/Hc:77,1
VN 9-13años: Kcal:671/Prot:32,4/Lip:14,5/Hc:98,0

1º 1 2º: 1 23
Lentejas estofadas
Pollo al curry
Fruta fresca y pan
Stewed lentils
Curried chicken
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:654/Prot:42,5/Lip:19,8/Hc:70,9
VN 9-13años Kcal:831/Prot:54,0/Lip:25,2/Hc:90,1

1º: 1,3,9,11 2º: 1 30
Sopa minestrone c/ fideo integral
Lomo a la riojana lechuga
Fruta fresca y pan
Minestrone soup with whole noodles
Rioja-style pork loin, lettuce
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:568/Prot:22,7/Lip:25,8/Hc:58,3
VN 9-13años: Kcal:722/Prot:28,8/Lip:32,8/Hc:74,1

MARTES

1º: 2º: 1 03
Arroz con verduras
Contramuslo guisado a la española
Lechuga aceitunas; Fruta y pan integral
Rice with vegetables
Spanish-style stewed chicken thigh
Lettuce olives; fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal:640/Prot:29,9/Lip:23,2/Hc:74,3
VN 9-13años Kcal:813/Prot:37,9Lip:29,5/Hc:94,4

1º 2º: 1,9 10
Paella de pollo
Albóndigas de soja en salsa verde
Fruta fresca y pan integral
Chicken paella
Soy meatballs with green sauce
Fresh fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal: 684 /Prot:19,4 /Lip: 18,2 /Hc: 103,9
VN 9-13años: Kcal: 869/Prot: 24,6/Lip: 23,2 /Hc:132,0

1º 1 2º:1 17
Lentejas estofadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al limón
Lechuga y maíz; Fruta y pan integral
Stewed lentils with carrot
Lemon chicken thigh, lettuce and
Corn; Fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal:586/Prot:40,9/Lip:13,5/Hc:69,6
VN 9-13años: Kcal:745/Prot:52/Lip:17,2/Hc:88,4

1º 14 2º: 1,3,7,8,9,11 24
Judías verdes salteadas
Pasta integral a la boloñesa de soja
Fruta fresca y pan integral
Sauteed green beans
Whole wheat pasta with soy bolognese
Fresh fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal:566/Prot:25,0/Lip:10,1/Hc:87,7
VN 9-13años: Kcal:720/Prot:31,7/Lip:12,8/Hc:111,5

MIÉRCOLES

1º: 2º: 3 04
Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla, lechuga
Yogur natural y pan
Beand with vegetables
Potato and onion omelet, lettuce
Plain yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:611/Prot:20,7/Lip:19,7/Hc:77,4
VN 9-13años: Kcal:776/Prot:26,4/Lip:25,0/Hc:98,3

1º 14 2º: 1 11
Menestra de verduras
Muslo de pollo a la riojana
Yogur natural y pan
Mixed vegetables stew
Rioja-style chiken thigh
Plain yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:554/Prot:33,4/Lip:19,1/Hc:57,6
VN 9-13años: Kcal:704/Prot:42,5/Lip:24,3/Hc:73,2

1º 14 2º: 1,2,3,5, 9, 14 18
Crema de calabaza
Hamburguesa en salsa
Yogur natural y pan
Pumpkin soup
Hamburger in sauce
Plain yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:643/Prot:27,8/Lip:17,3/Hc:71,1
VN 9-13años: Kcal:818/Prot:35,3/Lip:21,9/Hc:90,3

1º 2º: 1,4,5,6 25
Paella de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, remolacha ; Yogur y pan
Vegetable paella
Hake with garlic and parsley, lettuce
beet; plain yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:547/Prot:24,1/Lip:11,0/Hc:84,3
VN 9-13años: Kcal:696/Prot:30,7/Lip:14,0/Hc:107,1

JUEVES

1º 14 2º: 1,4,5,6 05
Estofado de patatas con magro
Abadejo en salsa de zanahoria
Fruta y pan
Potato stew with lean pork
Pollack in carrot sauce
Fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:524/Prot:30,6/Lip:12,9/Hc:67,1
VN 9-13años: Kcal:665/Prot:38,9/Lip:16,4/Hc:85,2

1º 1,3,9,11 2º: 1,4,5,6 12
Pasta integral con tomate
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz; Fruta y pan
Whole wheat pasta with tomato
Salmon with garlic and parsley
Lettuce and corn; Fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 588 /Prot:27,4/Lip: 21,8/Hc: 66,7
VN 9-13años: Kcal:747/Prot:34,8/Lip: 27,7/Hc:84,8

1º 2º: 3 19
Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa con york
lechuga y zanahoria; Fruta, pan
Stir-fried rice with mushrooms
French- style omelet wtih ham
Lettuce, carrot; Fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:547/Prot:26,5/Lip:11,4/Hc:81,7
VN 9-13años: Kcal:695/Prot:33,7/Lip:14,4/Hc:103,8

1º: 2º: 3 26
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
lechuga y zanahoria; Fruta y pan
Chickpeas with vegetables
Potato omelet
Lettuce, carrot; Fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:579/Prot:27,6/Lip:21,5/Hc:67,6
VN 9-13años: Kcal:736/Prot:35,1/Lip:27,3/Hc:85,9

VIERNES

1º: 1,3,9,11 2º: 1,9,11 06
Espaguetis integrales con tomate
Filete de pollo empanado
lechuga y maíz; Fruta y pan integral
Whole- wheat spaghetti
Breaded chicken filet; lettuce and corn
Fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal:553/Prot:27,1/Lip:10,8/Hc:81,7
VN 9-13años: Kcal:703/Prot:34,4/Lip:13,8/Hc:103,8

1º 2º: 3 13
Alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga;Fruta y pan integral
Beand with vegetables
Potato and zucchini omelet
Lettuce; Fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal: 591 /Prot:22,6/Lip: 21,0/Hc: 67,6
VN 9-13años: Kcal:751/Prot:28,7/Lip:26,7/Hc:85,9

1º 3 2º: 20
Borraja salteada
Guiso de alubias blancas
Fruta fresca y pan integral
Sauteed borage
White vean stew
Fresh fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal:573/Prot:25,8/Lip:16,8/Hc:70,6
VN 9-13años: Kcal:728/Prot:32,8/Lip:21,4/Hc:89,7

1º 14 2º: 1,2,9 27
Crema de calabacín
Roti de pavo en salsa española
Lechuga ;Fruta fresca y pan integral
Zucchini soup
Roast turkey in spanish sauce
Lettuce,Fresh fruit and whole bread
VN 3-8años: Kcal:540/Prot:18,1/Lip:21,8/Hc:63,1
VN 9-13años: Kcal:686/Prot:23/Lip:27,6/Hc:80,2

MC MUTUAL

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

MC MUTUAL

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos Cerdo

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