serunion educa

COLEGIO DON BOSCO - SALESIANOS ALICANTE

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1 2 3 4 5 6 9 10 11 12 14 Canelones Tortilla francesa y calabacín salteado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 644,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:54,9g AGS:8,9g - Azúcares:18,7g - Sal:2,6g	**3** 1 2 3 4 9 14 Lentejas a la riojana Bacaladilla con rebozado casero Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Fruta fresca de temporada 728,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:27,4g - HC:74,5g AGS:6,6g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g	**4** 4 Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 550,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,6g - HC:59,6g AGS:4,3g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	**5** 3 4 14 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada 514,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,6g - HC:75,2g AGS:2,9g - Azúcares:17,1g - Sal:1,3g	**6** 1 2 3 4 8 9 11 12 14 Sopa con garbanzos Rustidera de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Helado/Fruta fresca de temporada 650,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:18,7g - HC:82,5g AGS:7,8g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g
9 1 2 3 4 9 14 Arroz tres delicias Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 576,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,7g - HC:81,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,0g - Sal:1,8g	**10** 1 2 3 4 9 14 Habichuelas estofadas con verduras Tortilla francesa y loncha de pavo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 543,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:17,8g - HC:62,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,4g - Sal:1,5g	**11** 2 14 Crema de calabaza, patata y puerro Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada 597,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:33,9g - HC:42,0g AGS:10,4g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g	**12** 1 2 3 4 5 6 9 14 Lentejas con verduras Palitos de pescado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 667,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:20,4g - HC:88,9g AGS:4,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,5g	**13** 1 2 3 4 5 8 9 11 14 Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Helado/Fruta fresca de temporada 562,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,1g - HC:76,9g AGS:8,1g - Azúcares:23,2g - Sal:2,1g
16 1 2 3 4 9 11 14 Ensalada de pasta Lomo adobado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 559,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:15,0g - HC:79,9g AGS:4,1g - Azúcares:21,3g - Sal:3,2g	**17** 2 3 4 14 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa y queso en lonchas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 528,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:58,1g AGS:6,2g - Azúcares:16,8g - Sal:2,0g	**18** 1 2 3 8 9 10 11 12 14 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa de fideos Fajitas/Tiras de pollo (E.I Infantil) Nachos Donuts/Fruta fresca de temporada 689,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:29,4g - HC:78,5g AGS:8,2g - Azúcares:9,3g - Sal:2,5g	**19**	**20**
23	**21**	**25**	**26**	**27**
30				

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

serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · seedo · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN