SERUNION EDUCA

COLEGIO DON BOSCO - SALESIANOS ALICANTE

RICO EN FIBRA

SEPTIEMBRE 2025

LUNES 8

1 2 3 9 14

Arroz INTEGRAL con tomate
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

645,2Kcal - Prot:16,7g - Lip:23,0g - HC:90,1g AGS:7,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

MARTES 9

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

599,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,0g - HC:73,4g AGS:2,7g - Azúcares:17,7g - Sal:2,6g

MIÉRCOLES 10

2 4

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

JUEVES 11

1 4 9 11 14

Espaguetis INTEGRALES a la napolitana
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

520,1Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,8g - HC:73,5g AGS:1,9g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

VIERNES 12

2 3 5 8 9 14

Alubias marineras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado/Fruta fresca de temporada

690,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,3g - HC:69,3g AGS:10,5g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

LUNES 15

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz INTEGRAL de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 16

1 2 3 9 14

Hervido de judías verdes con patata
Lomo adobado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

405,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:14,9g - HC:42,1g AGS:4,3g - Azúcares:12,1g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 17

3 4

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:22,2g - HC:72,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

JUEVES 18

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado (FIDEOS INTEGRALES)
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

675,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,4g - HC:95,6g AGS:2,6g - Azúcares:17,3g - Sal:3,1g

VIERNES 19

2 3 4 8 9 14

Ensalada de verano
Limanda en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

532,5Kcal - Prot:23,6g - Lip:18,0g - HC:65,9g AGS:7,8g - Azúcares:25,1g - Sal:1,8g

LUNES 22

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones INTEGRALES salteados con caballa
Tortilla francesa con quesito
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

MARTES 23

4

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

541,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,8g - HC:56,1g AGS:4,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 24

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas a la riojana
Varitas de pescado
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

808,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:31,1g - HC:96,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,5g - Sal:3,0g

JUEVES 25

3 4 14

Ensalada mediterránea con atún y huevo
Arroz INTEGRAL con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada

509,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:13,6g - HC:74,3g AGS:2,9g - Azúcares:16,3g - Sal:1,3g

VIERNES 26

1 2 3 4 8 9 11 12 14

Sopa con garbanzos (FIDEOS INTEGRALES)
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

LUNES 29

1 2 3 4 9 14

Arroz INTEGRAL tres delicias
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

620,7Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,3g - HC:81,7g AGS:3,5g - Azúcares:14,7g - Sal:1,8g

MARTES 30

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

577,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,0g - HC:67,2g AGS:3,5g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g

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 · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN