COLEGIO DON BOSCO - SALESIANOS ALICANTE

BAJA EN GRASAS

JUNIO 2025

LUNES 2

1 3 9 11 14

Pasta con tomate natural
Tortilla francesa y calabacín salteado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

634,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:3,35,1g - HC:52,1g AGS:8,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,4g

MARTES 3

1 4 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla horno/plancha
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada

558,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:21,5g - HC:62,8g AGS:4,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 4

4

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón con patatas horno
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

JUEVES 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

VIERNES 6

1 2 4 8 9 11 12 14

Sopa con garbanzos (Caldo desgrasado)
Rustidera de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur desnatado natural/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 9

4 14

Arroz con tomate natural
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

653,4Kcal - Prot:16,7g - Lip:23,0g - HC:91,9g AGS:7,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

MARTES 10

1 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

MIÉRCOLES 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 desnatado natural/Fruta fresca de

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

JUEVES 12

1 4 14

Lentejas con verduras
Pescado en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

VIERNES 13

1 2 3 4 5 8 9 11 14

Ensalada (lechuga tomate, pepino y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Yogur desnatado natural/Fruta fresca de temporada

463,0Kcal - Prot:18,0g - Lip:8,3g - HC:74,5g AGS:1,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g

LUNES 16

1 4 11 14

Ensalada de pasta
Lomo fresco
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

MARTES 17

3 4 14

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 18

1 2 3 8 9 10 11 12 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

Sopa de fideos (Caldo desgrasado)
Fajita de pollo y verduras
Ensalada
Yogur desnatado natural/Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

JUEVES 19

VIERNES 20

LUNES 23

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LUNES 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 · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN