serunion educa

COLEGIO DON BOSCO - SALESIANOS ALICANTE

SIN PESCADO, LENTEJAS Y FRUTOS SECOS

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1 3 9 11 14 Pasta con tomate Tortilla francesa y calabacín salteado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 636,2Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,8g - HC:72,4g AGS:7,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,1g	**3** 14 Patatas al vapor con aceite de oliva Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Fruta fresca de temporada 606,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:18,2g - HC:68,2g AGS:4,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g	**4** Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 427,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,1g - HC:46,2g AGS:3,3g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g	**5** 3 14 Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada 531,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:14,2g - HC:78,2g AGS:4,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g	**6** 1 2 3 9 11 12 14 Sopa con garbanzos Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Helado sin frutos secos/Fruta fresca de temporada 602,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,0g - HC:69,9g AGS:4,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g
9 14 Arroz con tomate Pechuga plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 590,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:15,1g - HC:77,3g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g	**10** 1 2 3 9 14 Habichuelas estofadas con verduras Tortilla francesa y loncha de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 577,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:62,7g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g	**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** 3 14 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 633,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,3g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g	**13** 1 2 3 9 11 14 Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua de verduras Helado sin frutos secos/Fruta fresca de temporada 462,3Kcal - Prot:13,8g - Lip:9,5g - HC:75,9g AGS:2,2g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g
16 1 2 3 9 11 14 Ensalada de pasta Lomo adobado Ensalada de lechuga 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 14 Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa y queso en lonchas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 517,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:58,9g AGS:4,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g	**18** 1 2 3 9 10 11 12 14 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa de fideos Fajitas (comprobar trazas)/Tiras de pollo (E.I Infantil) Nachos Postre sin frutos secos/Fruta fresca de 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 · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN