SERUNION EDUCA

00 - BASAL

CATERING SEGOVIA

octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan Kcal: 654,74 / prot(g): 32,81 / lip(g): 17,23 / hc(g): 77,26	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan integral Kcal: 510,74 / prot(g): 53,21 / lip(g): 12,03 / hc(g): 46,96
05 macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 745,84 / prot(g): 24,64 / lip(g): 19,78 / hc(g): 112,33	06 Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral Kcal: 703,84 / prot(g): 36,34 / lip(g): 30,08 / hc(g): 71,93	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 525,17 / prot(g): 22,44 / lip(g): 13,58 / hc(g): 77,03	08 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga) Salchichas rojas al horno n Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 702,84 / prot(g): 22,54 / lip(g): 38,38 / hc(g): 64,73	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 501,07 / prot(g): 39,61 / lip(g): 8,43 / hc(g): 67,86
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan Kcal: 461,84 / prot(g): 20,74 / lip(g): 6,38 / hc(g): 77,83	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 476,84 / prot(g): 21,74 / lip(g): 10,38 / hc(g): 73,73	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Kcal: 497,74 / prot(g): 30,11 / lip(g): 7,83 / hc(g): 77,26	16 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53
19 Judias verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 448,84 / prot(g): 18,64 / lip(g): 10,98 / hc(g): 67,83	20 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 520,17 / prot(g): 46,64 / lip(g): 12,68 / hc(g): 56,33	21 Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan Kcal: 523,84 / prot(g): 33,24 / lip(g): 9,98 / hc(g): 71,53	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 581,84 / prot(g): 21,24 / lip(g): 16,28 / hc(g): 86,43	23 Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 690,74 / prot(g): 50,01 / lip(g): 14,53 / hc(g): 92,36
26 FESTIVO LOCAL	27 Arroz con pollo Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 509,84 / prot(g): 34,64 / lip(g): 7,98 / hc(g): 76,13	28 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Yogur y pan integral Kcal: 562,74 / prot(g): 25,51 / lip(g): 24,53 / hc(g): 58,56	30 NO LECTIVO

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

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	carne o Huevo
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 00 - basal

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortela	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos con boloñe	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judias verdes salte	Judias verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barb	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno c	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias N	Arroz tres delicias			3						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de t	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo N	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	Medallón de merlu	Medallón de merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de terne	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacír	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan Arroz a la napolitana