MENÚ BASAL

Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 · Macarrones con calabacín y zanahoria · Guiso de pollo a la italiana con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g	**9** · Sopa de pescado con arroz · Garbanzos con champiñones · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497.60kcal - Prot:16.56g - Lip:8.28g - HC:81.90g	**10** · Judía verde y patata · Albóndigas mixtas con salsa barbacoa y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día Yogur natural La Fageda 669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g	**11** · Lentejas estofadas · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g	**12** · Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno con salsa · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g
15 · Macarrones a la napolitana · Lentejas estofadas con pimiento · Pan del día Yogur natural La Fageda 617,66kcal - Prot:29,32g - Lip:10,24g - HC:94,54g	**16** · Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 581,01kcal - Prot:16.91g - Lip:20,95g - HC:74,19g	**17** · Alubias guisadas con calabaza · Guiso de cerdo estofado con pera i ensalada de lechuga con maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 767,37kcal - Prot:33,8g - Lip:37,1g - HC:66,12g	**18** · Arroz tres delicias · Merluza con salsa de jamón y ensala da de lechuga con tomate · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 528,71kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g	**19** · Vichyssoise · Pavo estrogonoff con patata · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 561,34kcal - Prot:30,35g - Lip:16,71g - HC:67,91g
22 · Espirales integrales con tomate · Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 647,23kcal - Prot:25,07g - Lip:27,77g - HC:69,23g	**23** · Lentejas estilo Ordesa · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 591,27kcal - Prot:24,6g - Lip:11,09g - HC:91,4g	**24** · Menestra de verduras · Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 693,04kcal - Prot:43,35g - Lip:25,34g - HC:69,5g	**25** · Dados de patata con orégano · Garbanzos con espinacas · Pan del día · Yogur natural La Fageda 534,13kcal - Prot:29,2g - Lip:16,09g - HC:67g	**26** · Arroz con setas · Filete de abadejo con salsa aurora · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 486,29kcal - Prot:21,44g - Lip:4,37g - HC:87,55g
29 · Sopa de garbanzos con arroz · Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 448,18kcal - Prot:21,15g - Lip:7,41g - HC:70,03g	**30** · Espaguetis italiana con queso · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 504,25kcal - Prot:29,37g - Lip:17,51g - HC:52,75g			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

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.

serunion educa

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	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

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