

Menú Basal

COLEGIO EL LIMONAR OCTUBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Jornada Gastro-Temática "Almorzamos en AMÉRICA" 	01 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 615,641 prot (g): 24,902 lip (g): 25,795 hc (g): 65,249	02 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 432,947 prot (g): 22,2 lip (g): 18,681 hc (g): 42,359	03 Alubias blancas guisadas con chorizo Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 795,233 prot (g): 41,708 lip (g): 37,855 hc (g): 63,485
06 Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 637,335 prot (g): 31,172 lip (g): 20,559 hc (g): 77,228	07 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral Kcal: 691,058 prot (g): 42,217 lip (g): 24,678 hc (g): 72,782	08 Crema de calabaza Bbq burger  Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 885,243 prot (g): 27,724 lip (g): 42,234 hc (g): 100,697	09 Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 557,527 prot (g): 35,784 lip (g): 16,22 hc (g): 63,032	10 Arroz a la cazuela con magro Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 648,57 prot (g): 18,891 lip (g): 21,759 hc (g): 89,824
13  FESTIVO NACIONAL	14 Macarrones gratinados con queso Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 742,179 prot (g): 30,864 lip (g): 27,791 hc (g): 89,902	15 Crema de puerro y zanahoria Revuelto de jamón york Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 581,656 prot (g): 22,289 lip (g): 25,117 hc (g): 63,119	16 Cocido andaluz Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 744,213 prot (g): 41,921 lip (g): 31,135 hc (g): 68,128	17 Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 680,365 prot (g): 35,826 lip (g): 24,176 hc (g): 76,915
20 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 570,855 prot (g): 32,179 lip (g): 21,138 hc (g): 58,329	21 Alubias blancas guisadas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812	22 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 459,173 prot (g): 20,146 lip (g): 27,576 hc (g): 35,348	23 Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria salteada Yogur y pan integral Kcal: 755,606 prot (g): 49,431 lip (g): 33,021 hc (g): 62,579	24 Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 522,949 prot (g): 26,247 lip (g): 12,766 hc (g): 72,543
27 Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 675,992 prot (g): 34,604 lip (g): 23,802 hc (g): 78,548	28 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 658,589 prot (g): 24,951 lip (g): 24,936 hc (g): 76,635	29 Espirales a la carbonara Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco Kcal: 808,997 prot (g): 43,931 lip (g): 24,135 hc (g): 92,914	30 Crema de verduras y hortalizas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 547,127 prot (g): 30,004 lip (g): 22,703 hc (g): 52,611	31 Guiso de lentejas con zanahoria Albóndigas con salsa de tomate casera Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 660,919 prot (g): 24,888 lip (g): 28,37 hc (g): 71,24

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo