

**CURSO
'24/25**

**MENÚ SIN
CERDO**

**RUMBO
AL PLANETA
TIERRA**

**COLECTIVIDADES
antonia
navarro**



SEM ANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campes tre 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada cé sar 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con queso fresco
	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrales con caballa 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con arroz 	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de ternera 	<ul style="list-style-type: none"> Cocido COMPLETO SIN CHORIZO NI JAMÓN 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de fogonero
	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada

Valores Nutricio nales
Kcal: 619 (31%)
HC: 75 g (50%)
Prot: 24 g (16%)
Grasa: 23 g (34%)
Fibra: 10 g

Kcal: 645 (32%)
HC: 79 g (51%)
Prot: 26 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 13 g

Kcal: 642 (32%)
HC: 75 g (49%)
Prot: 27 g (18%)
Grasa: 23 g (33%)
Fibra: 13 g

Kcal: 660(32%)
HC: 79 g (50%)
Prot: 30 g (19%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 15 g

Kcal: 671 (33%)
HC: 82 g (51%)
Prot: 29 g (18%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 13 g

SEM ANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campesinaCON PECHUGA DE PAVO 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Toscana 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate partido con pepino 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de huevo
	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas CON ARROZ Y VERDURAS 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines BOLOÑESA (PICADA DE VACUNO) 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao 	<ul style="list-style-type: none"> Asado de pollo con patatas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con salchicha POLLO
	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada

Valores Nutricio nales
Kcal: 679 (33%)
HC: 87 g (53%)
Prot: 30 g (18%)
Grasa: 21 g (29%)
Fibra: 15 g

Kcal: 625 g (32%)
HC: 81 g (52%)
Prot: 28 g (18%)
Grasa: 19 g (30%)
Fibra:11 g

Kcal: 627 (34%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 23 g (20%)
Grasa: 20 g (32%)
Fibra: 18 g

Kcal: 689 (34%)
HC: 78 g (47%)
Prot: 34 g (20%)
Grasa: 24 g (33%)
Fibra: 12 g

Kcal: 630 (31%)
HC: 77 g (50%)
Prot: 25 g (16%)
Grasa: 23 g (34%)
Fibra: 8 g

SEM ANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada yorkera
	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis boloñesa (PICADA VACUNO) 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Asado de merluza con patatas 	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa POLLO completa 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa con garbanzos y POLLO
	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada

Valores Nutricio nales
Kcal: 633 (32%)
HC: 76 g (50%)
Prot: 28 g (18%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 15 g

Kcal: 660 (33%)
HC: 81 g (51%)
Prot: 28 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 10 g

Kcal: 679 (31%)
HC: 879 g (54%)
Prot: 32 g (15%)
Grasa: 23 g (31%)
Fibra: 18 g

Kcal: 682(34%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 31 g (19%)
Grasa: 24 g(33%)
Fibra:12 g

Kcal: 654 (33%)
HC: 77 g (53%)
Prot: 23 g (18%)
Grasa: 24 g (29%)
Fibra: 14 g

SE MA NA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate Partido con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mediterránea 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CON QUESO FRESCO
	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate, huevo y queso 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras y ARROZ 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de aletría con bacalao 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con espinacas y huevo
	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada

Valores
Nutricio
nales

Kcal: 656 (31%)
HC: 78 g (51%)
Prot: 31 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 15 g

Kcal: 614 (33%)
HC: 77 g (49%)
Prot: 25 g (19%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 7 g

Kcal: 637 (32%)
HC: 79 g (49%)
Prot: 30 g (19%)
Grasa: 22 g (32%)
Fibra: 14 g

Kcal: 646 (32%)
HC: 83 g (53%)
Prot: 27 g (17%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 11 g

Kcal: 665 (33%)
HC: 77 g (49%)
Prot: 31 g (19%)
Grasa: 22 g (32%)
Fibra: 18 g

SE MA NA 5	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada tropical
	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con arroz y VERDURAS 	<ul style="list-style-type: none"> Asado de pollo murciano 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz y habichuelas 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá con pescado y marisco 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de pavo con champiñones
	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada

Valores
Nutricio
nales

Kcal: 613 (31%)
HC: 73 g (50%)
Prot: 27 g (18%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 12 g

Kcal: 690 (34%)
HC: 86 g (51%)
Prot: 27 g (16%)
Grasa: 24 g (33%)
Fibra: 11 g

Kcal: 645 (32%)
HC: 86 g (55%)
Prot: 23 g (15%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 17 g

Kcal: 682 (34%)
HC: 82 g (50%)
Prot: 32 g (19%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 14 g

Kcal: 670 (33%)
HC: 84 g (52%)
Prot: 29 g (18%)
Grasa: 21 g (29%)
Fibra: 13 g

SE MA NA 6	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Toscana 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo
	<ul style="list-style-type: none"> Habichuelas estofadas SIN CHORIZO 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con caballa y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de aletría con merluza 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Olla gitana
	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco Fruta de temporada

Valores
Nutricio
nales

Kcal: 658 (33%)
HC: 85 g (53%)
Prot: 26 g (17%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 22 g

Kcal: 635 (32%)
HC: 77 g (50%)
Prot: 27 g (17%)
Grasa: 23 g (33%)
Fibra: 10 g

Kcal: 694 (31%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 32 g (19%)
Grasa: 25 g (33%)
Fibra: 7 g

Kcal: 663 (33%)
HC: 90 g (55%)
Prot: 27 g (28%)
Grasa: 20 g (17%)
Fibra: 12 g

Kcal: 676 (34%)
HC: 81 g (51%)
Prot: 25 g (15%)
Grasa: 24 g (34%)
Fibra: 20 g

CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	2	3	4	5	6	7	8
S2	9	10	11	12	13	14	15
S3	16	17	18	19	20	21	22
S4	23	24	25	26	27	28	29
S5	30	1	2	3	4	5	6

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S5	30	1	2	3	4	5	6
S6	7	8	9	10	11	12	13
S1	14	15	16	17	18	19	20
S2	21	22	23	24	25	26	27
S3	28	29	30	31	1	2	3

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S3	28	29	30	31	1	2	3
S4	4	5	6	7	8	9	10
S5	11	12	13	14	15	16	17
S6	18	19	20	21	22	23	24
S1	25	26	27	28	29	30	1

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2	2	3	4	5	6	7	8
S3	9	10	11	12	13	14	15
S4	16	17	18	19	20	21	22
S5	23	24	25	26	27	28	29
S6	30	31	1	2	3	4	5

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	30	31	1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	13	14	15	16	17	18	19
S3	20	21	22	23	24	25	26
S4	27	28	29	30	31	1	2

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	1	2

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3	3	4	5	6	7	8	10
S4	10	11	12	13	14	15	16
S5	17	18	19	20	21	22	23
S6	24	25	26	27	28	29	30
S1	31	1	2	3	4	5	6

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S1	31	1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30	1	2	3	4

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	28	29	30	1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29	30	31	1

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	2	3	4	5	6	7	8
S5	9	10	11	12	13	14	15
S6	16	17	18	19	20	21	22
S1	23	24	25	26	27	28	29
S2	30						