serunion educa

MENÚ

MARZO 2025

BASAL

COLEGIO DE JESÚS

LUNES 3

NO LECTIVO

MARTES 4

Espirales salteados con champiñones y york

Tortilla francesa/ French omelette

alada de lechuga y zanahoria / Lettuce and ca

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MIERCOLES 5

Garbanzos estofados con verduras/Chickpeas with vegetables

Merluza al gratén/ Hake au gratin

Lechuga y maíz/ Lettuce and corn

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

PAPA COMENSAL 6

Crema de calabaza/ Cream of squash

Pollo a la riojana/La Rioja-style chicken

Patatas fritas/ Chips

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g

VIERNES 7

Arroz con verduras y salsa de soja/ Rice with wok-fried vegetables

Abadejo a la andaluza/,Andalusian pollack

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g

LUNES 10

Crema de calabacín/ Courgette soup

Contramuslo de pollo a la plancha / Chicken thigh

Lechuga y brotes de soja/ Lettuce and bean sprouts

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

MARTES 11

Sopa de cocido con fideos/ Stew with noodles

Cocido completo/ Mixed stew

–

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

JORNADA SUPER HÉROES 12

Espaguetis con tomate de Spiderman

Albóndigas en salsa estilo Ladybug

Patatas dado/ Diced potatoes

Pan blanco/ Bread y Helado/Ice cream

613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

JUEVES 13

Paella de verduras / Vegetable paella

Merluza a la bilbaína/ Bilbao-style hake

Lechuga y maíz/Lettuce and corn

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

VIERNES 14

Lentejas estofadas con verduras/Lentils with vegetables

Tortilla de patata y cebolla / Potato omelette

Tomate aliñado

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

LUNES 17

Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce

Bacalao rebozado / Breaded cod

Lechuga y maíz/ Lettuce and corn

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g

MARTES 18

Crema de zanahoria / Carrot soup

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza/ chicken hams in mustard sauce

Patatas cocidas/ Boiled potatoes

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

MIERCOLES 19

Alubias con chorizo/ Asturian fabada bean stew

Tortilla francesa/ French omelette

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

PAPA COMENSAL 20

Judías verdes con patata/ Green beans with potatoes

Lomo adobado al horno/ Roast marinated tenderloin

Lechuga y remolacha/ Lettuce and beetroot

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

VIERNES 21

Lazos al pesto/ Pasta with pesto

Caballa en salsa napolitana/Mackerel in Neapolitan sauce

anahoria dado salteada/ Sautéed diced carrot

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

LUNES 24

Arroz a a banda/Arroz a banda(rice cooked in fish broth)

Flamenquines/ Flamenquines (Saint Jacob rolls)

Lechuga y zanahoria/ Lettuce and carrots

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

MARTES 25

Sopa de cocido con fideos/ Stew with noodles

Cocido completo/ Mixed stew

–

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

MIERCOLES 26

Coditos gratinados/ Macaroni au gratin

Merluza en salsa verde con guisantes/ Hake in green sauce

–

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

JUEVES 27

Crema de verduras y hortalizas / Vegetables soup

Hamburguesa con salsa de queso/ Hamburger in cheese sauce

Patatas fritas/ Chips

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

VIERNES 28

Lentejas con zanahoria/ Lentils with carrot

Tortilla de patata y cebolla / Potato omelette

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

ı blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

LUNES 31

Menestra de verduras salteada con patata/ Sautéed vegetables

Magro de cerdo al curry/ Curry pork tenderloin

Arroz blanco/Sautéed rice

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g