

Menú Basal

COLEGIO LUISA DE MARILLAC

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>		<p>Cocido andaluz</p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 443,109 prot (g): 18,859 lip (g): 10,946 hc (g): 61,175</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 496,928 prot (g): 13,684 lip (g): 12,154 hc (g): 81,965</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Ragout de cerdo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 598,766 prot (g): 28,598 lip (g): 21,572 hc (g): 68,468</p>
06	07	08	09	10
<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 584,425 prot (g): 25,161 lip (g): 21,139 hc (g): 68,81</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 768,182 prot (g): 44,833 lip (g): 27,923 hc (g): 82,627</p>	<p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 589,205 prot (g): 27,17 lip (g): 24,366 hc (g): 61,558</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Albóndigas a la española</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 726,656 prot (g): 24,662 lip (g): 32,885 hc (g): 79,105</p>	<p>Coditos aglio-olio salteados con york</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 500,521 prot (g): 22,102 lip (g): 12,51 hc (g): 71,737</p>
13	14	15	16	17
 <p>Festivo</p>	<p>Macarrones napolitana</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 614,225 prot (g): 30,261 lip (g): 17,775 hc (g): 80,772</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 606,819 prot (g): 30,627 lip (g): 12,652 hc (g): 80,899</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p>Kcal: 601,559 prot (g): 37,803 lip (g): 24,442 hc (g): 54,89</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 527,016 prot (g): 17,401 lip (g): 15,222 hc (g): 83,344</p>
20	21	22	23	24
<p>Espaguetis con crema suave bechamel</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 601,716 prot (g): 22,951 lip (g): 21,081 hc (g): 77,161</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 779,858 prot (g): 37,933 lip (g): 33,766 hc (g): 75,009</p>	<p>JORNADA GASTRONOMICA AMERICANA</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>BBQ BURGUER</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca</p>  	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria baby salteada con ajo y tomillo</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 395,132 prot (g): 25,267 lip (g): 12,844 hc (g): 43,137</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 502,535 prot (g): 34,042 lip (g): 14,331 hc (g): 55,48</p>
27	28	29	30	31
<p>Macarrones gratinados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 558,474 prot (g): 24,111 lip (g): 19,645 hc (g): 72,775</p>	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 621,441 prot (g): 21,24 lip (g): 21,702 hc (g): 84,269</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Albóndigas con salsa de pimientos</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 554,316 prot (g): 17,327 lip (g): 25,593 hc (g): 59,599</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Fogonero en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 613,499 prot (g): 28,606 lip (g): 18,111 hc (g): 82,521</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 747,941 prot (g): 42,521 lip (g): 27,387 hc (g): 73,747</p>

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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

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



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