serunion educa

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE

MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA

RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.

SIGUE CON UNA DIETA SANA

CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD

SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS

HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD

APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo
carne	huevo o pescado

POSTRE

fruta o lácteo

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sedca · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **BASAL** **MATRIZ 2** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	*Nutri friends por el planeta*		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones con salsa picada* *Bacalao rebozado al ajillo con salteado zanahoria baby* *Pan/ Melocotón en almibar* ***Macaroni Bolognese*** ***Battered cod with garlic*** 635,6kcal Prot:26,1g -Lip:16,8g -HC:92g -AGS:2,5g -Azúcares:28,3g -Sal:1,9g	*Crema de judía verde calabacin, calabaza y zanahoria* *Filete de pollo empanado* *lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca* ***Green beans, zuchinni and + veg. Cream*** ***Breaded chicken*** 647,3kcal Prot:28,8g -Lip:22,6g -HC:77,5g -AGS:4,4g -Azúcares:22g -Sal:1,9g	*Arroz Meloso de calabaza y queso blue* *Tortilla de champiñones* *lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca* ***Rice with pumpkin and blue cheese*** ***Mushroom omelette*** 644,9kcal Prot:21,2g -Lip:20,4g -HC:90,3g -AGS:4,5g -Azúcares:21,8g -Sal:2g	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural* ***Noodles soup*** ***Complete cocido*** 619,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,7g - HC:66,5g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:2,6g
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis a la carbonara *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ fruta fresca* ***Pasta with bacon and cream*** ***Fillet of mackerel with ratatouille*** 775,3kcal Prot:34,1g -Lip:32,4g -HC:83,4g -AGS:8,2g -Azúcares:22,8g -Sal:2,6g	*Sopa de marisco* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Danonino* ***Seafood soup*** ***Roasted chicken legs*** 574,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:23,2g - HC:72,3g AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,9g	*Garbanzos guisados con calabaza* *Merluza en salsa verde* *Guisantes salteados con cebolla* *Pan/ Fruta fresca* ***Cheakpeas with pumpkin stew*** ***Hake in green sauce*** 536,2kcal Prot:27,6g -Lip:10,2g -HC:76,4g -AGS:1g -Azúcares:21,4g -Sal:1,5g	*Arroz ecológico con tomate* *Albóndigas a la jardinera con cous cous* *Pan/ Fruta fresca* ***Organic rice with tomato sauce*** ***Meat balls stewed with vegetables*** 860,6kcal Prot:26,8g -Lip:29,5g -HC:117,4g -AGS:8,9g -Azúcares:21,2g -Sal:2,8g	*Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur sabor* ***Lentils with vegetables stew*** ***Spanish omelette*** 653,3kcal Prot:27,7g -Lip:23,6g -HC:77g -AGS:4,7g -Azúcares:21g -Sal:1,8g
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones salteados con york *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca* ***Macaroni sauteéd with york*** ***Chicken with garlic*** 623,1Kcal - Prot:31,8g - Lip:20,4g - HC:76,4g AGS:3,9g - Azúcares:14,1g - Sal:1,6g	*Alubias estofadas* *Huevos villaroy* *lechuga y zanahoria* *Pan/ Natillas* ***Beans stew*** ***Eggs villaroy*** 672,9kcal Prot:21,2g -Lip:22,3g -HC:90,1g -AGS:6,7g -Azúcares:21g -Sal:4,4g	*Paella mixta* *Filete de gallo a la roteña* *lechuga y tomate* *Pan/ fruta fresca* ***Mixed paella*** ***Rooster with vegetables*** 598,9kcal Prot:26,8g -Lip:12,7g -HC:90,8g -AGS:2,2g -Azúcares:23,2g -Sal:2g	*Crema de zanahoria* *San Jacobo* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca* ***Carrot cream*** ***San Jacobo*** 567,5Kcal - Prot:15,5g - Lip:19,3g - HC:77,0g AGS:1,8g - Azúcares:26,3g - Sal:1,5g	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural* ***Noodles soup*** ***Complete cocido*** 619,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,7g - HC:66,5g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:2,6g

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **Sin gluten** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	***Nutri friends por el planeta***		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones sin gluten con salsa de tomate Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby Pan sin gluten/ Melocotón en almibar*	*Crema de judía verde calabacín, calabaza y zanahoria Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Arroz Meloso de calabaza y queso blue Tortilla de champiñones lechuga y maiz Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis sin gluten salteados con champiñón Filete de caballa con pisto manchego Pan sin gluten/ Fruta fresca	*Sopa de marisco con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Pan sin gluten/ Yogur sabor*	*Garbanzos guisados con calabaza Merluza en salsa verde Guisantes salteados con cebolla Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate Albóndigas sin gluten a la jardinera con ensalada Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Crema de calabacín Tortilla de patata Lechuga y zanahoria Pan sin gluten/ Yogur sabor*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones sin gluten salteados Pollo al ajillo Lechuga y tomate Pan sin gluten/ Fruta fresca	*Alubias estofadas Tortilla francesa lechuga y zanahoria Pan sin gluten/ Natillas*	*Paella de pollo y verduras Filete de gallo a la roteña lechuga y tomate Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y maíz Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten/ Yogur natural*

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **Sin gluten, marisco** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	**Nutri friends por el planeta**		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby* *Pan sin gluten/ Melocotón en almibar*	*Crema de judía verde calabacin, calabaza y zanahoria* *Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Arroz Meloso de calabaza y queso blue* *Tortilla de champiñones lechuga y maiz* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan sin gluten/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis sin gluten salteados con champiñón *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Sopa de verduras con fideos sin gluten* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan sin gluten/ Yogur sabor*	*Garbanzos guisados con calabaza* *Magro de cerdo en salsa* *Guisantes salteados con cebolla* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate* *Albóndigas sin gluten a la jardinera con ensalada* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Crema de calabacin* *Tortilla de patata* *Lechuga y zanahoria* *Pan sin gluten/ Yogur sabor*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones sin gluten salteados *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Alubias estofadas* *Tortilla francesa lechuga y zanahoria* *Pan sin gluten/ Natillas*	*Paella de pollo y verduras* *Pechuga de pavo al horno lechuga y tomate* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Lechuga y maíz* *Pan sin gluten/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan sin gluten/ Yogur natural*

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **Sin lactosa** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	***Nutri friends por el planeta***		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby* *Pan/ Melocotón en almibar*	*Crema de judía verde calabacin, calabaza y zanahoria* *Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz con calabaza, cebolla y crujiente de bacón* *Tortilla de champiñones lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos eco* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan/ Yogur de soja*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis salteados con champiñón *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ fruta fresca*	*Sopa de marisco* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Yogur de soja*	*Garbanzos guisados con calabaza* *Merluza en salsa verde* *Guisantes salteados con cebolla* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate* *Albóndigas sin lactosa a la jadinera con ensalada* *Pan/ Fruta fresca*	*Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur de soja*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones salteados *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Alubias estofadas* *Tortilla francesa lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur de soja*	*Paella de pollo y verduras* *Filete de gallo a la roteña lechuga y tomate* *Pan/ fruta fresca*	*Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos eco* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan/ Yogur de soja*

ABRIL 2023 MENÚ: Sin Prot de la leche CEIP CARLOS III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	Nutri friends por el planeta		
3	4	5	6	7
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby Pan/ Melocotón en almibar	Crema de judía verde calabacín, calabaza y zanahoria Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	Arroz con calabaza, cebolla y crujiente de bacón Tortilla de champiñones lechuga y maiz Pan/ Fruta fresca	Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria Pan/ Yogur de soja
17	18	19	20	21
Espaguetis salteados con champiñón Filete de caballa con pisto manchego Pan/ fruta fresca	Sopa de marisco Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Pan/ Yogur de soja	Garbanzos guisados con calabaza Merluza en salsa verde Guisantes salteados con cebolla Pan/ Fruta fresca	Arroz ecológico con tomate Filete de pollo en salsa con ensalada Pan/ Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata Lechuga y zanahoria Pan/ Yogur de soja
24	25	26	27	28
Macarrones salteados Pollo al ajillo Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	Alubias estofadas Tortilla francesa lechuga y zanahoria Pan/ Yogur de soja	Paella de pollo y verduras Filete de gallo a la roteña lechuga y tomate Pan/ fruta fresca	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y maíz Pan/ Fruta fresca	Sopa de ave con fideos eco Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria Pan/ Yogur de soja

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **Sin Prot de la leche, huevo** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	*Nutri friends por el planeta*		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones sin huevo con salsa de tomate Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby Pan/ Melocotón en almibar*	*Crema de judía verde calabacín, calabaza y zanahoria Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca*	*Arroz con calabaza, cebolla y crujiente de bacón Estofado de pavo lechuga y maiz Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria Pan/ Yogur de soja*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis sin huevo salteados con champiñón Filete de caballa con pisto manchego Pan/ fruta fresca	*Sopa de marisco con fideos sin huevo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Pan/ Yogur de soja*	*Garbanzos guisados con calabaza Merluza en salsa verde Guisantes salteados con cebolla Pan/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate Filete de pollo en salsa con ensalada Pan/ Fruta fresca*	*Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan/ Yogur de soja*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones sin huevo salteados Pollo al ajillo Lechuga y tomate Pan/ Fruta fresca	*Alubias estofadas Filete de cerdo a la plancha lechuga y zanahoria Pan/ Yogur de soja*	*Paella de pollo y verduras Filete de gallo a la roteña lechuga y tomate Pan/ fruta fresca*	*Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y maíz Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y zanahoria Pan/ Yogur de soja*

serunion educa

ABRIL 2023 MENÚ: Sin huevo, marisco, sandía, frutos secos

CEIP CARLOS III

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	***Nutri friends por el planeta***		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones sin huevo con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby* *Pan/ Melocotón en almibar*	*Crema de judía verde calabacin, calabaza y zanahoria* *Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Arroz con calabaza, cebolla y crujiente de bacón* *Estofado de pavo lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Sopa de ave con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis sin huevo salteados con champiñón *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Sopa de verduras con fideos sin huevo* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Yogur sabor*	*Garbanzos guisados con calabaza* *Magro de cerdo en salsa* *Guisantes salteados con cebolla* *Pan/ Fruta fresca* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Arroz ecológico con tomate* *Albóndigas a la jardinera con ensalada* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Lentejas con verduras* *Cinta de lomo a la plancha* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur natural*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones sin huevo salteados *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Alubias estofadas* *Filete de cerdo a la plancha lechuga y zanahoria* *Pan/ Natillas*	*Paella de pollo y verduras* *Pechuga de pavo al horno lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca** ***excepto sandía**	*Sopa de ave con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Pan/ Yogur natural*

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **Sin frutos secos** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	**Nutri friends por el planeta**		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones con salsa picada* *Bacalao rebozado al ajillo con salteado zanahoria baby* *Pan/ Melocotón en almibar*	*Crema de judía verde calabacin, calabaza y zanahoria* *Filete de pollo empanado lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz con calabaza, cebolla y crujiente de bacón* *Tortilla de champiñones lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis a la carbonara *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ fruta fresca*	*Sopa de marisco* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Yogur sabor*	*Garbanzos guisados con calabaza* *Merluza en salsa verde* *Guisantes salteados con cebolla* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate* *Albóndigas a la jardinera con ensalada* *Pan/ Fruta fresca*	*Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur sabor*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones salteados con york *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Alubias estofadas* *Huevos villaroy* *lechuga y zanahoria* *Pan/ Natillas*	*Paella mixta* *Filete de gallo a la roteña* *lechuga y tomate* *Pan/ fruta fresca*	*Crema de zanahoria* *San Jacobo* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural*

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** **Sin legumbre** **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	*Nutri friends por el planeta*		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby* *Pan/ Melocotón en almibar*	*Crema de verduras (sin legumbres)* *Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz Meloso de calabaza y queso blue* *Tortilla de champiñones lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos eco* *Patata hervida con ternera col, pollo y zanahoria* *Pan/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis salteados con champiñón *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ fruta fresca*	*Sopa de marisco* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Danonino*	*Patatas guisadas con calabaza* *Merluza a la plancha con ensalada* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate* *Filete de pollo en salsa con ensalada* *Pan/ Fruta fresca*	*Crema de calabacin* *Tortilla de patata casera* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur sabor*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones salteados *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Patatas guisadas con puerro, calabacin y zanahoria* *Tortilla francesa casera lechuga y zanahoria* *Pan/ Natillas*	*Paella de pollo y verduras* *Filete de gallo a la roteña lechuga y tomate* *Pan/ fruta fresca*	*Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de ave con fideos eco* *Patata hervida con ternera col, pollo y zanahoria* *Pan/ Yogur natural*

serunion educa

ABRIL 2023 **MENÚ:** Sin guisantes, lentejas, habas, marisco, cacahuete **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	**Nutri friends por el planeta**		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajito con salteado zanahoria baby* *Pan/ Melocotón en almibar*	*Crema de verduras (sin legumbres)* *Filete de pollo a la plancha lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz con calabaza y cebolla* *Tortilla de champiñones lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis salteados con champiñón *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ fruta fresca*	*Sopa de verduras* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Yogur sabor*	*Garbanzos guisados con calabaza* *Magro de cerdo en salsa con ensalada* *Pan/ Fruta fresca*	*Arroz ecológico con tomate* *Filete de pollo en salsa con ensalada* *Pan/ Fruta fresca*	*Crema de calabacin* *Tortilla de patata casera* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur sabor*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones salteados *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca*	*Patatas guisadas con puerro, calabacin y zanahoria* *Tortilla francesa casera lechuga y zanahoria* *Pan/ Natillas*	*Paella de pollo y verduras* *Pechuga de pavo al horno lechuga y tomate* *Pan/ fruta fresca*	*Crema de zanahoria* *Contramuslo de pollo a la plancha* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca*	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural*

serunion educa

ABRIL 2023 MENÚ: Sin melocotón **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "	*Nutri friends por el planeta*		
3	**4**	**5**	**6**	**7**
VACACIONES SEMANA SANTA	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*	*VACACIONES SEMANA SANTA*
10	**11**	**12**	**13**	**14**
NO LECTIVO	*Macarrones con salsa picada* *Bacalao rebozado al ajillo con salteado zanahoria baby* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Crema de judía verde calabacin, calabaza y zanahoria* *Filete de pollo empanado lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Arroz Meloso de calabaza y queso blue* *Tortilla de champiñones lechuga y maiz* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural*
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espaguetis a la carbonara *Filete de caballa con pisto manchego* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Sopa de marisco* *Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas* *Pan/ Danonino*	*Garbanzos guisados con calabaza* *Merluza en salsa verde* *Guisantes salteados con cebolla* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Arroz ecológico con tomate* *Albóndigas a la jardinera con cous cous* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Lentejas con verduras* *Tortilla de patata* *Lechuga y zanahoria* *Pan/ Yogur natural*
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Macarrones salteados con york *Pollo al ajillo* *Lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Alubias estofadas* *Huevos villaroy* *lechuga y zanahoria* *Pan/ Natillas*	*Paella mixta* *Filete de gallo a la roteña* *lechuga y tomate* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Crema de zanahoria* *San Jacobo* *Lechuga y maíz* *Pan/ Fruta fresca** ****excepto melocotón***	*Sopa de cocido con fideos eco* *Cocido completo* *Pan/ Yogur natural*