

LUNES 1

5 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

679,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,7g - HC:88,5g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

MARTES 2

1 3 4 14

Lentejas con verduras
Merluza a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 3

4 9

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur de soja

530,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,7g - HC:48,5g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

JUEVES 4

1 5 14

Macarrones ecológicos napolitana
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

584,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,9g - HC:84,2g AGS:2,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g

VIERNES 5

5 14

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

627,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,8g - HC:70,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g

LUNES 8

1 5 4 14

Espaguetis salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

648,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,2g - HC:80,0g AGS:4,7g - Azúcares:20,0g - Sal:1,8g

MARTES 9

1 4

Olla gitana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

672,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:16,1g - HC:78,0g AGS:3,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 10

3 4 9 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur de soja

611,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:17,8g - HC:84,1g AGS:3,7g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g

JUEVES 11

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g

VIERNES 12

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

536,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:11,4g - HC:73,8g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,6g

LUNES 15

1 4 5 9 14

Ensalada variada con pollo
Fideua de pescado
Yogur de soja

508,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,0g - HC:71,1g AGS:2,0g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g

MARTES 16

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral
Merluza a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

628,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:12,4g - HC:87,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 17

4

Puré de verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

488,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,2g - HC:52,9g AGS:3,0g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g

JUEVES 18

3 4 14

Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Tortilla de patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

VIERNES 19

1 4 14

Sopa de pescado
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

757,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:17,7g - HC:114,8g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:2,9g

LUNES 22

1 14

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

731,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:32,5g - HC:71,6g AGS:8,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

MARTES 23

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 24

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

631,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g

JUEVES 25

1 4

Sopa de cocido con fideos
Cocido sin chorizo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

620,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,7g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

VIERNES 26

4 5 6 9 14

Ensalada mixta
Arroz de pescado
Yogur de soja

494,1Kcal - Prot:14,1g - Lip:13,4g - HC:77,5g AGS:1,9g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

LUNES 29

1 3 4 14

Macarrones con atún
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

663,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,8g - HC:82,7g AGS:5,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

MARTES 30

4 9 14

Ensalada de caballa
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur de soja

487,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,9g - HC:80,2g AGS:1,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 31

4

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

JUEVES 1

1 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

672,5Kcal - Prot:36,3g - Lip:22,9g - HC:75,1g AGS:4,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g

VIERNES 2

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

663,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,6g - HC:84,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

GUIA CALENDARIO ESCOLAR CARTAGENA 2023-2024 AUTONOMO PRIVADO



Octubre 2023

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

Noviembre 2023

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

Diciembre 2023

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

Enero 2024

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

Febrero 2024

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

Marzo 2024

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

Abril 2024

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

Mayo 2024

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

Junio 2024

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



serunion@



serunion@
educ2