

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>679,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,7g - HC:88,5g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>Lentejas con verduras Merluza a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>530,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,7g - HC:48,5g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g</p>	<p>Macarrones ecológicos napolitana Anillas de calamar encebolladas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>584,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,9g - HC:84,2g AGS:2,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>627,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,8g - HC:70,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Espaguetis salteados con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>648,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,2g - HC:80,0g AGS:4,7g - Azúcares:20,0g - Sal:1,8g</p>	<p>Olla gitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>672,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:16,1g - HC:78,0g AGS:3,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g</p>	<p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur de soja</p> <p>611,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:17,8g - HC:84,1g AGS:3,7g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g</p>	<p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g</p>	<p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>536,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:11,4g - HC:73,8g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,6g</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Ensalada variada con pollo Fideua de pescado Yogur de soja</p> <p>508,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,0g - HC:71,1g AGS:2,0g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g</p>	<p>Lentejas con arroz integral Merluza a la andaluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>628,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:12,4g - HC:87,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>488,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,2g - HC:52,9g AGS:3,0g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g</p>	<p>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</p> <p>610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>757,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:17,7g - HC:114,8g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:2,9g</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>731,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:32,5g - HC:71,6g AGS:8,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g</p>	<p>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</p> <p>486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Macarrones ecológicos con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>631,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Cocido sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>620,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,7g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Ensalada mixta Arroz de pescado Yogur de soja</p> <p>494,1Kcal - Prot:14,1g - Lip:13,4g - HC:77,5g AGS:1,9g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>Macarrones con atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>663,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,8g - HC:82,7g AGS:5,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g</p>	<p>Ensalada de caballa Arroz meloso de rape con verduras Yogur de soja</p> <p>487,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,9g - HC:80,2g AGS:1,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>Bullit de habichuelas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>672,5Kcal - Prot:36,3g - Lip:22,9g - HC:75,1g AGS:4,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>663,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,6g - HC:84,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
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
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
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@
educ@