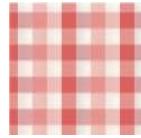
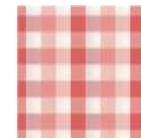
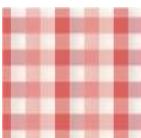
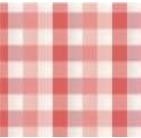


# Menú Basal

COLEGIO SALESIANOS NTRA SRA CARMEN

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				
05 	06 	07 	08  FESTIVO	09 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 335,794 prot (g): 16,857 lip (g): 16,151 hc (g): 28,83
<b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>DIA NO LECTIVO</b>		
12 Alubias guisadas con sofrito casero Albóndigas con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 636,434 prot (g): 23,151 lip (g): 26,025 hc (g): 69,918	13 Paella de verduritas Abadejo a la andaluza Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 634,045 prot (g): 30,212 lip (g): 18,837 hc (g): 83,331	14 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria San jacobio de pollo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 488,519 prot (g): 28,201 lip (g): 17,562 hc (g): 50,783	15 Espirales con tomate casero y albahaca Revuelto de jamón york y champiñones Guisantes salteados Yogur y pan blanco Kcal: 505,977 prot (g): 17,707 lip (g): 12,539 hc (g): 77,232	16 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pollo al ajillo Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 603,677 prot (g): 33,441 lip (g): 20,286 hc (g): 66,741
19 Coditos salteados con york Palitos de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 437,676 prot (g): 13,425 lip (g): 9,714 hc (g): 72,091	20 Crema de verduras Magro de cerdo en salsa aromática Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 531,229 prot (g): 30,702 lip (g): 21,818 hc (g): 50,327	21 Garbanzos con verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 285,076 prot (g): 14,282 lip (g): 12,728 hc (g): 31,051	22 Arroz a la milanesa Caballa en salsa de tomate Judías verdes salteadas Yogur y pan blanco Kcal: 735,461 prot (g): 32,428 lip (g): 28,467 hc (g): 84,577	23 Sopa casera tradicional de fideos Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 473,761 prot (g): 29,262 lip (g): 15,863 hc (g): 51,02
26 Crema parmentiere Hamburguesa a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 603,739 prot (g): 25,838 lip (g): 22,591 hc (g): 67,094	27 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 605,892 prot (g): 30,17 lip (g): 18,468 hc (g): 78,263	28 Sopa de puchero con garbanzos y pollo Tortilla de patata y calabacín Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 367,929 prot (g): 8,714 lip (g): 14,524 hc (g): 46,008	29 Macarrones con chorizo Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 827,38 prot (g): 42,035 lip (g): 38,363 hc (g): 77,641	30 Lentejas con verduras Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 556,159 prot (g): 32,685 lip (g): 17,888 hc (g): 61,12

# 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.



## 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

 	 Para cenar puede ser...
Verdura	>  Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>  Verdura
Legumbres	>  Verdura
	○  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 	 Para cenar puede ser...
Huevo	>  carne
Pescado	>  Huevo
Legumbres	>  Verdura
carne	>  Huevo
	○  Pescado
	○  carne
Fruta	○  Verdura
	○  Huevo
	○  Pescado
	○  Huevo
	○  Pescado