

<p>1</p> <p>Ensalada variada con jamón york Lentejas con arroz Pan Fruta fresca</p> <p>588,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,7g - HC:86,3g AGS:2,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g</p>	<p>2</p> <p>Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva Dados de magro frito sobre lecho de tomate Lechuga, tomate y atún Pan integral</p> <p>526,7Kcal - Prot:27,9g - Lip:23,1g - HC:47,5g AGS:6,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de pescado Pan integral Fruta fresca</p> <p>712,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:89,3g AGS:7,0g - Azúcares:25,2g - Sal:2,3g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de surimi Olla gitana Pan Fruta fresca</p> <p>639,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:18,2g - HC:86,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,9g - Sal:2,0g</p>	<p>5</p> <p>Sopa de pescado Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano Lechuga, tomate y remolacha Pan</p> <p>759,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:16,5g - HC:121,9g AGS:3,6g - Azúcares:18,8g - Sal:2,6g</p>
<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Pan Fruta fresca</p> <p>585,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:15,8g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g</p>	<p>9</p> <p>Ensalada variada con aceitunas Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimentoy chorizo Pan integral Lacteo/ fruta fresca</p> <p>608,4Kcal - Prot:21,2g - Lip:23,5g - HC:68,1g AGS:6,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,3g</p>	<p>10</p> <p>Ensalada oriental Macarrones con atun gratinados o Guiso de pescado Pan Fruta fresca</p> <p>555,4Kcal - Prot:15,9g - Lip:27,1g - HC:58,6g AGS:6,8g - Azúcares:19,9g - Sal:2,3g</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza,patata y puerro con picatostes caseros Pollo al limón con champiñón salteado Pan integral Yogur sabor</p> <p>562,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,0g - HC:69,1g AGS:5,8g - Azúcares:28,0g - Sal:1,9g</p>	<p>12</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno con guarnicion tomate Pan Fruta fresca</p> <p>566,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:80,3g AGS:1,9g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g</p>
<p>15</p> <p>Ensalada campesina Macarrones con caballa o Guiso de ternera Pan Fruta fresca</p> <p>580,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,0g - HC:84,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g</p>	<p>16</p> <p>Ensalada del chef Lentejas con quínoa eológica Pan integral Lacteo/ fruta fresca</p> <p>557,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,9g - HC:60,9g AGS:5,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,4g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada huertana Cazuela de merluza con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Pan Fruta fresca</p> <p>387,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,0g - HC:48,7g AGS:1,8g - Azúcares:11,5g - Sal:1,5g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Lechuga, tomate y atún Pan integral Yogur sabor</p> <p>732,0Kcal - Prot:29,8g - Lip:28,2g - HC:83,5g AGS:8,9g - Azúcares:26,7g - Sal:1,7g</p>	<p>19</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria) Arroz de verduras con pollo Pan Fruta fresca</p> <p>587,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:15,1g - HC:88,2g AGS:4,9g - Azúcares:26,8g - Sal:1,4g</p>
<p>22</p> <p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y bacalao Pan integral Fruta fresca</p> <p>509,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:14,0g - HC:74,8g AGS:3,2g - Azúcares:13,3g - Sal:2,4g</p>	<p>23</p> <p>Ensalada variada con huevo Macarrones ecológicos boloñesa o Guiso de ternera Pan Lacteo/ fruta fresca</p> <p>699,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:25,7g - HC:85,2g AGS:7,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,4g</p>	<p>24</p> <p>Puré de calabacin Gallo San Pedro asado con patatas Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca</p> <p>350,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,7g - HC:45,2g AGS:1,3g - Azúcares:8,7g - Sal:1,3g</p>	<p>25</p> <p>Ensalada completa Guiso de pollo con patatas y verduras Pan integral Yogur sabor</p> <p>667,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:22,3g - HC:89,0g AGS:5,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,1g</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta Olla de cerdo con alubias Pan Fruta fresca</p> <p>583,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,9g - HC:88,0g AGS:4,3g - Azúcares:10,6g - Sal:1,7g</p>

Cada mes contaremos con una nueva receta para disfrutar del pescado en el comedor



REAL FISH

February

Puedes solicitar a nuestro personal la informacion de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la informacion alimentaria facilitada al consumidor

VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

serunion®



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

1 Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

2 Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

3 Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

