

1	2	3	4	5
Ensalada (lechuga, queso, pepino, tomate) Arroz caldoso con caella Pan Fruta fresca	Ensalada variada con espárragos Lentejas con magra y verduras frescas Pan integral Lacteo/ fruta fresca	Crema de calabacín, patata y puerro Rustidera de pollo al horno con finas hierbas Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca	Ensalada toscana mediterraneo Espaguetis salteados con salmón o Guiso de pescado Pan integral Yogur sabor	Ensalada variada con jamón york Potaje de garbanzos con aceitgas Pan Fruta fresca

653,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,0g - HC:77,8g
AGS:6,7g - Azúcares:16,4g - Sal:2,3g

615,3Kcal - Prot:37,9g - Lip:19,3g - HC:65,9g AGS:5,6g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

522,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,0g - HC:40,6g AGS:5,3g -
Azúcares:13,1g - Sal:1,9g

674,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,2g - HC:87,8g AGS:6,1g -
Azúcares:25,8g - Sal:2,0g

518,2Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,5g - HC:71,4g AGS:1,8g -
Azúcares:13,3g - Sal:1,4g

8	9	10	11	12
Ensalada variada con aceitunas Espaguetis carbonara o Guiso de pollo Pan Fruta fresca	Ensalada con caballa Arroz con habichuelas Pan integral Yogur sabor	Crema de verduras Estofado de pavo en salsa Lechuga, tomate y maíz Pan Fruta fresca	Ensalada variada Lentejas con jamón Pan integral Lacteo/ fruta fresca	Ensalada del chef Guiso de merluza con patatas Pan Fruta fresca


650,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:24,1g - HC:87,8g
AGS:7,4g - Azúcares:18,4g - Sal:2,4g

713,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:17,6g - HC:108,1g
AGS:4,8g - Azúcares:25,4g - Sal:1,5g

493,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,4g - HC:51,1g AGS:2,9g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

600,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,6g - HC:72,2g AGS:5,0g -
Azúcares:17,9g - Sal:2,6g

505,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:18,3g - HC:57,9g
AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

15	16	17	18	19
Ensalada huertana Lentejas de la abuela Pan Fruta fresca	Ensalada de surimi Estofado de ternera Pan integral Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca	Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york) Arroz con magra y verduras de proximidad Pan integral Lacteo/ fruta fresca	

519,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:18,7g - HC:61,3g AGS:4,8g -
Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

582,4Kcal - Prot:21,8g - Lip:29,0g - HC:53,3g AGS:7,8g -
Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

609,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:73,0g AGS:6,1g -
Azúcares:13,1g - Sal:1,9g

650,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,9g - HC:91,4g AGS:5,9g -
Azúcares:24,3g - Sal:1,9g

22	23	24	25	26
Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Arroz con verduras y pollo Pan Fruta fresca	Ensalada variada con espárragos Puchero de lentejas a la riojana Pan integral Lacteo/ fruta fresca	Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal guarnición de tomate Pan Fruta fresca	Ensalada lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco Macarrones con atún o Guiso de pescado Pan integral Yogur sabor	Ensalada variada con huevo Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia roja Pan Fruta fresca

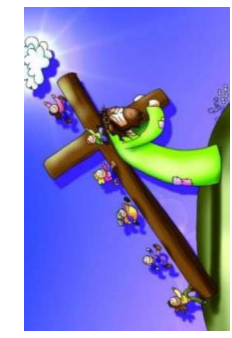
710,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:29,7g - HC:86,0g
AGS:7,8g - Azúcares:15,3g - Sal:2,4g

625,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,7g - HC:68,1g AGS:8,3g -
Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

479,0Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:52,1g AGS:3,8g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

691,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,9g - HC:92,4g AGS:6,1g -
Azúcares:25,8g - Sal:2,2g

657,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:19,4g - HC:76,6g AGS:5,8g -
Azúcares:14,4g - Sal:2,0g



29




30

31

En VACACIONES NO hay sitio para el ABURRIMIENTO

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

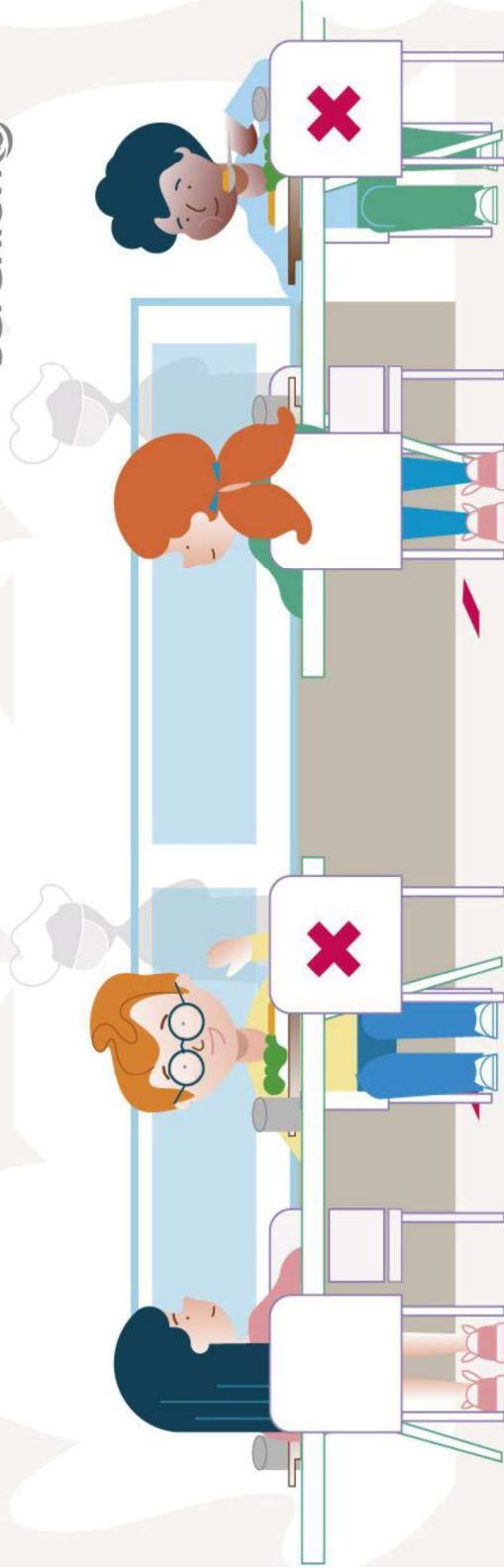


REAL FISH

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

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

serunion@



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

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.

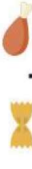
.....

Visita la web del cole para más información



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



pasta/arroz



carne



pescado



huevo



pasta/arroz



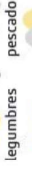
carne



pescado



huevo



pasta/arroz



carne



verdura



pasta/arroz



carne



pescado



huevo



pasta/arroz



carne



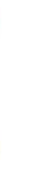
verdura



pasta/arroz



carne



pescado



huevo



pasta/arroz

CENA



verdura



carne



pescado



huevo



carne



pasta/arroz



carne



pescado



huevo



pasta/arroz



carne



pescado



huevo



carne



pescado



huevo



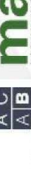
carne



pasta/arroz



carne



pescado



huevo



pasta/arroz



carne



fruta



fruta



lácteo



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

