

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



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



**5**  
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Pan  
Fruta fresca  
  
585,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:15,8g - HC:85,3g  
AGS:3,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g

**6**  
Ensalada variada con aceitunas  
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimentoy chorizo  
Pan integral  
Lacteo/ fruta fresca  
  
608,4Kcal - Prot:21,2g - Lip:23,5g - HC:68,1g  
AGS:6,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,3g

**7**  
Ensalada oriental  
Macarrones con atun gratinados  
o **Guiso de pescado**  
Pan  
Fruta fresca  
  
555,4Kcal - Prot:15,9g - Lip:27,1g - HC:58,6g  
AGS:6,8g - Azúcares:19,9g - Sal:2,3g

**8**  
Crema de calabaza,patata y puerro con picatostes caseros  
Pollo al limón con champiñón salteado  
Pan integral  
Yogur sabor  
  
562,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,0g - HC:69,1g  
AGS:5,8g - Azúcares:28,0g - Sal:1,9g

**9**  
Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con guarnicion tomate  
Pan  
Fruta fresca  
  
566,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:80,3g  
AGS:1,9g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

**12**  
Ensalada campesina  
Macarrones con caballa o **Guiso de ternera**  
Pan  
Fruta fresca  
  
580,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,0g - HC:84,8g  
AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

**13**  
Ensalada del chef  
Lentejas con quínoa ecologica  
Pan integral  
Lacteo/ fruta fresca  
  
557,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,9g - HC:60,9g  
AGS:5,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,4g

**14**  
Ensalada huertana  
Cazuela de merluza con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Croquetas  
Pan-Fruta fresca  
  
608,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,9g - HC:72,3g  
AGS:3,2g - Azúcares:18,1g - Sal:3,2g

**15**  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Lechuga, tomate y atún  
Pan integral  
Yogur sabor  
  
732,0Kcal - Prot:29,8g - Lip:28,2g - HC:83,5g  
AGS:8,9g - Azúcares:26,7g - Sal:1,7g

**16**  
Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)  
Arroz de verduras con pollo  
Pan  
Fruta fresca  
  
587,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:15,1g - HC:88,2g  
AGS:4,9g - Azúcares:26,8g - Sal:1,4g

**19**  
Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)  
Arroz con verduras y bacalao  
Pan integral  
Fruta fresca  
  
509,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:14,0g - HC:74,8g  
AGS:3,2g - Azúcares:13,3g - Sal:2,4g

**20**  
Ensalada variada con huevo  
Macarrones ecológicos boloñesa  
o **Guiso de ternera**  
Pan  
Lacteo/ fruta fresca  
  
699,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:25,7g - HC:85,2g  
AGS:7,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,4g

**21**  
Puré de calabacin  
**Guiso de rape y calamar con patatas**  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Pan  
Fruta fresca  
  
681,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:17,1g - HC:89,2g  
AGS:2,4g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g

**22**  
Ensalada completa  
Guiso de pollo con patatas y verduras  
Pan integral  
Yogur sabor  
  
667,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:22,3g - HC:89,0g  
AGS:5,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,1g

**23**  
Ensalada mixta  
Olla de cerdo con alubias  
Pan  
Fruta fresca  
  
583,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,9g - HC:68,0g  
AGS:4,3g - Azúcares:10,6g - Sal:1,7g

**26**  
Ensalada(lechuga, queso, pepino, tomate)  
Arroz a la cubana con tortilla o **Guiso de pollo**  
Pan  
Fruta fresca  
  
589,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,1g - HC:83,6g  
AGS:5,7g - Azúcares:8,8g - Sal:1,5g

**27**  
Ensalada variada con espárragos  
Lentejas con magra y verduras frescas  
Pan integral  
Lacteo/ fruta fresca  
  
615,3Kcal - Prot:37,9g - Lip:19,3g - HC:65,9g  
AGS:5,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

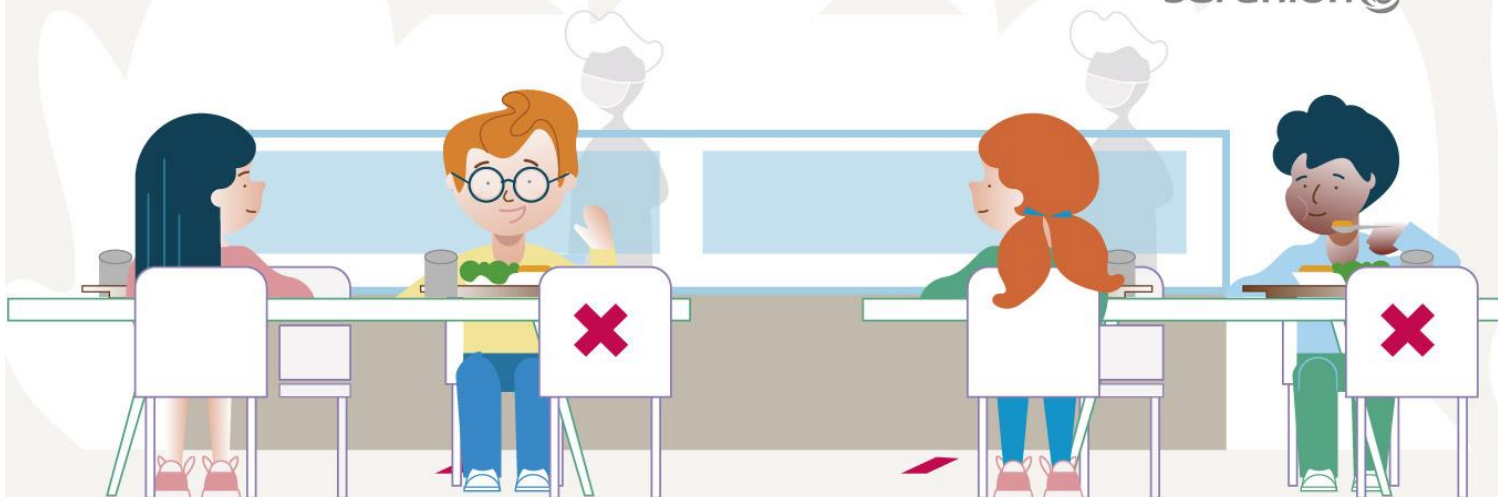
**28**  
Crema de calabacín, patata y puerro  
Rustidera de pollo al horno con finas hierbas  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Pan  
Fruta fresca  
  
522,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,0g - HC:40,6g  
AGS:5,3g - Azúcares:13,1g - Sal:1,9g

**29**  
Ensalada toscana mediterraneo  
Espaguetis salteados con salmón  
o **Guiso de pescado**  
Pan integral  
Yogur sabor  
  
674,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,2g - HC:87,8g  
AGS:6,1g - Azúcares:25,8g - Sal:2,0g

**30**  
Ensalada variada con jamón york  
Potaje de garbanzos con acelgas  
Pan  
Fruta fresca  
  
518,2Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,5g - HC:71,4g  
AGS:1,8g - Azúcares:13,3g - Sal:1,4g

# 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:



**NOMBRE DEL CENTRO**