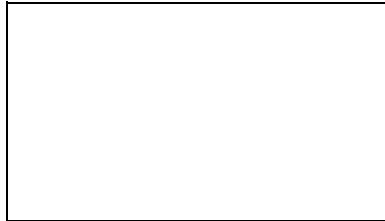




LUNES 6



MARTES 7

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO con salmón  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas  
Fruta fresca  
749,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:30,4g - HC:91,3g AGS:4,3g - Azúcares:17,4g - Sal:4,0g

MIÉRCOLES 8

4 14

Olla gitana  
Lomo en salsa de tomate  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca  
712,8Kcal - Prot:40,2g - Lip:27,2g - HC:69,6g AGS:5,5g - Azúcares:12,9g - Sal:2,2g

JUEVES 9

2 4 6 9 14

Sopa de pescado con arroz  
Pollo en pepitoria  
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas  
Yogur  
780,7Kcal - Prot:44,0g - Lip:37,9g - HC:61,7g AGS:9,1g - Azúcares:24,3g - Sal:4,1g

VIERNES 10

3 4 14

Estofado de ternera  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca  
796,1Kcal - Prot:28,0g - Lip:42,3g - HC:72,3g AGS:10,0g - Azúcares:12,6g - Sal:1,4g

LUNES 13

3 14

Crema de calabaza  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca  
568,1Kcal - Prot:14,1g - Lip:22,8g - HC:71,1g AGS:3,9g - Azúcares:13,1g - Sal:3,3g

MARTES 14

1 2 3 9 14

Habichuelas estofadas con chorizo  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca  
765,0Kcal - Prot:42,4g - Lip:35,5g - HC:58,1g AGS:8,3g - Azúcares:11,8g - Sal:3,9g

MIÉRCOLES 15

1 2 3 9 14

Arroz con magra y garbanzos  
Nugget de pollo  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca  
995,5Kcal - Prot:34,1g - Lip:40,2g - HC:119,3g AGS:7,8g - Azúcares:12,9g - Sal:2,3g

JUEVES 16

1 2 3 9 14

Espaguetis ECO boloñesa  
Varitas de merluza  
Lechuga, tomate, maíz y huevo  
Fruta fresca  
669,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:29,6g - HC:73,2g AGS:6,7g - Azúcares:12,8g - Sal:1,8g

VIERNES 17

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras  
Fideua de pescado  
Yogur  
706,0Kcal - Prot:32,3g - Lip:20,9g - HC:95,1g AGS:5,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,9g

LUNES 20

1 4 11 14

Lentejas con arroz  
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza  
Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas)  
Fruta fresca  
659,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:16,9g - HC:76,2g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,7g

MARTES 21

1 3 4 14

Macarrones con tomate y atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, aceitunas y remolacha  
Fruta fresca  
668,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:29,5g - HC:74,5g AGS:5,1g - Azúcares:11,8g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 22

1 2 3 4 9 14

Olla de cerdo con alubias  
Formas de merluza rebozada  
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas  
Fruta fresca  
922,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:34,1g - HC:108,4g AGS:4,7g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

JUEVES 23



VIERNES 24

LUNES 27

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla  
Paella de marisco  
Yogur  
700,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:21,7g - HC:98,2g AGS:5,9g - Azúcares:22,7g - Sal:2,3g

MARTES 28

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO con jamón york y verduras  
Lomo en salsa de cebolla  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca  
779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,1g - Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 29

1 2 3 9 14

Garbanzos con chorizo y huevo  
Cordón bleu de pavo  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
968,6Kcal - Prot:53,9g - Lip:42,9g - HC:84,6g AGS:5,5g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

JUEVES 30

14 4

Crema de zanahoria  
Pollo asado con manzana  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca  
652,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:21,4g - HC:76,5g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:1,5g

**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

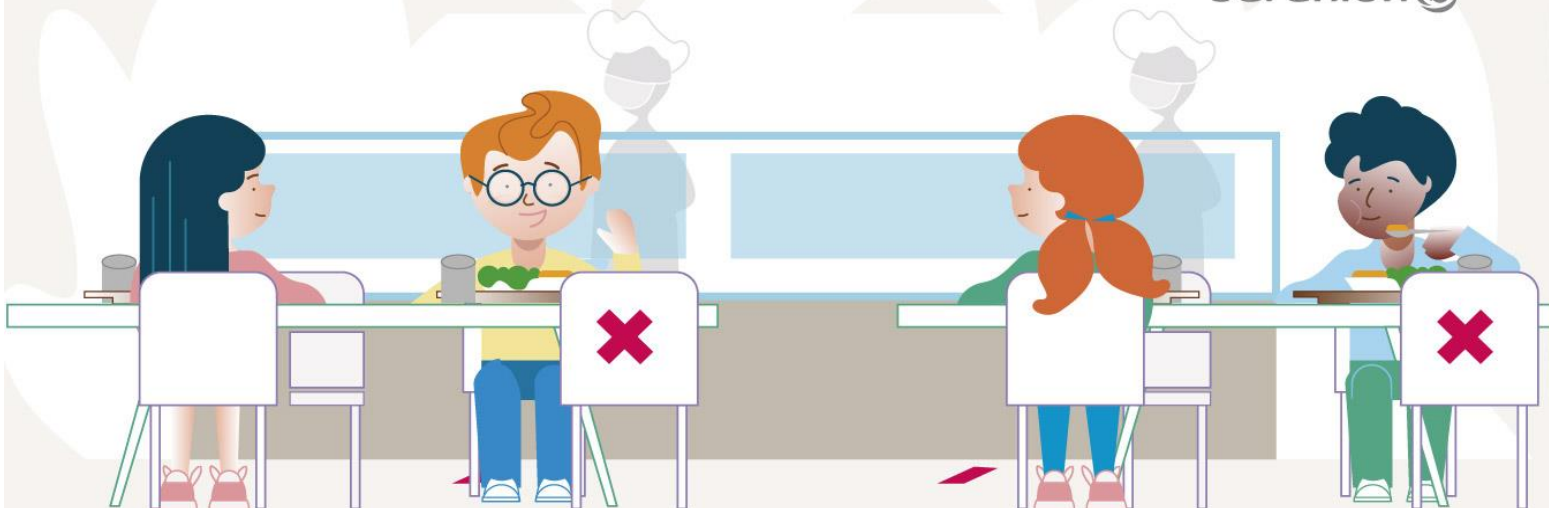
9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO

# 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:

