



VIERNES 1

1 5 4 14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

719,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,5g - HC:94,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,8g - Sal:3,1g

LUNES 4

4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

638,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:17,1g - HC:84,2g AGS:2,7g - Azúcares:16,9g - Sal:2,6g

MARTES 5

1 2 5 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave
Tortilla francesa
Lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca

665,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:29,3g - HC:75,8g AGS:6,6g - Azúcares:11,4g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 6

1 2 5 4 9 14

Guiso de verduras con bacalao
Lomo adobado al horno
Lechuga, tomate y atún
Yogur

708,5Kcal - Prot:42,1g - Lip:24,6g - HC:75,9g AGS:6,4g - Azúcares:26,3g - Sal:4,2g

JUEVES 7

1 2 5 9 14

Sopa de cocido
Cocido completo
Lechuga, espárragos y zanahoria
Fruta fresca

749,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:25,8g - HC:88,9g AGS:7,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

VIERNES 8

1 2 5 9 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Pollo al curry
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

963,8Kcal - Prot:60,8g - Lip:41,1g - HC:83,9g AGS:11,7g - Azúcares:12,9g - Sal:2,6g

LUNES 11

4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

638,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:17,1g - HC:84,2g AGS:2,7g - Azúcares:16,9g - Sal:2,6g

MARTES 12

1 2 5 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave
Tortilla francesa
Lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca

665,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:29,3g - HC:75,8g AGS:6,6g - Azúcares:11,4g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 13

1 2 5 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

729,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,0g - HC:98,6g AGS:3,3g - Azúcares:14,1g - Sal:3,4g

JUEVES 14

5 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

529,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,6g - HC:78,7g AGS:2,9g - Azúcares:10,9g - Sal:1,3g

VIERNES 15

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y atún
Yogur

679,7Kcal - Prot:34,4g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:5,4g - Azúcares:25,2g - Sal:1,9g



LUNES 18

5 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

786,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:40,7g - HC:72,6g AGS:9,6g - Azúcares:13,2g - Sal:2,3g

MARTES 19

4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca

613,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:27,2g - HC:49,7g AGS:5,4g - Azúcares:11,0g - Sal:3,6g

MIÉRCOLES 20

1 4 14

Lentejas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñon
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

804,2Kcal - Prot:59,2g - Lip:27,0g - HC:75,2g AGS:5,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

JUEVES 21

1 2 5 4 9 14

Macarrones ECO con salmón
Croquetas de jamón
Lechuga, espárragos y zanahoria
Yogur

801,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:27,9g - HC:104,5g AGS:5,9g - Azúcares:31,1g - Sal:3,9g

VIERNES 22

9 14

Olla gitana
Lomo en salsa de tomate
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

716,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:26,4g - HC:70,4g AGS:5,4g - Azúcares:13,7g - Sal:1,9g

LUNES 25

14

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

610,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:23,3g - HC:59,0g AGS:5,2g - Azúcares:13,7g - Sal:3,8g

MARTES 26

1 2 3 9 14

habichuelas estofadas con chorizo
Tortilla de patata
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

659,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:25,4g - HC:73,5g AGS:5,4g - Azúcares:14,0g - Sal:3,6g

MIÉRCOLES 27

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras
Fideua de pescado
Fruta fresca

590,9Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,8g - HC:81,7g AGS:2,4g - Azúcares:11,0g - Sal:1,7g

JUEVES 28

14

Potaje de garbanzos
Magra en salsa de tomate
Lechuga, espárragos y maíz
Fruta fresca

649,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:25,8g - HC:62,8g AGS:4,6g - Azúcares:12,8g - Sal:2,6g

VIERNES 29

1 2 3 4 9 14

Espaguetis ECO boloñesa
Abadejo en salsa de verduras
Lechuga, tomate y atún
Yogur

923,3Kcal - Prot:47,2g - Lip:35,5g - HC:99,5g AGS:8,7g - Azúcares:28,7g - Sal:2,2g

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:

