



7



14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Pan  
Yogur sabor

670,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,8g - HC:92,4g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

21

Macarrones con atún  
Tortilla de verduras frescas  
Lechuga, tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

642,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:24,6g - HC:78,4g AGS:4,7g - Azúcares:11,7g - Sal:1,8g

28



Puchero de lentejas a la riojana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Pan integral  
Fruta fresca

586,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:56,7g AGS:5,8g - Azúcares:9,0g - Sal:1,9g

1

8



15

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega  
Hamburguesa mixta completa con pan  
Lechuga, tomate y atún  
Pan integral  
Fruta fresca

829,5Kcal - Prot:34,7g - Lip:37,2g - HC:79,5g AGS:5,3g - Azúcares:12,5g - Sal:2,2g

22



29

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

REAL FISH



Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Lechuga, tomate y atún  
Pan  
Yogur sabor

586,8Kcal - Prot:32,5g - Lip:23,6g - HC:58,6g AGS:6,8g - Azúcares:26,2g - Sal:1,7g

2

9

Sopa de pescado  
Pizza de jamón york y queso  
Lechuga, tomate y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

654,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,8g - HC:83,5g AGS:5,6g - Azúcares:12,2g - Sal:3,5g

16

Espaguetis con atún  
Tortilla de guisantes  
Lechuga, tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

604,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,6g - HC:76,7g AGS:4,1g - Azúcares:12,1g - Sal:1,8g

23

Macarrones ecológicos napolitana  
Tiras de calamar en rebozado casero  
Lechuga, tomate y maíz  
Pan integral  
Fruta fresca

525,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:15,8g - HC:68,7g AGS:2,6g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g

3

10

Olla gitana  
Huevos rellenos de atún y tomate  
Lechuga, tomate y maíz  
Pan integral  
Yogur sabor

590,8Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,8g - HC:71,6g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g

17

Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros  
Pollo al limón con champiñón salteado  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Pan integral  
Fruta fresca

493,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,0g - HC:56,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,3g - Sal:2,3g

24

Alubias marinera  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Pan  
Fruta fresca

588,9Kcal - Prot:21,4g - Lip:20,4g - HC:69,5g AGS:3,3g - Azúcares:11,7g - Sal:3,6g

4

11

Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)  
Fideua de pescado  
Pan  
Fruta fresca

555,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,0g - HC:71,0g AGS:4,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,0g

18

Sopa con garbanzos  
**Salmón a la crema con nachos y guacamole**  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Pan  
Fruta fresca



632,1Kcal - Prot:31,4g - Lip:20,0g - HC:77,0g AGS:3,9g - Azúcares:13,5g - Sal:2,1g

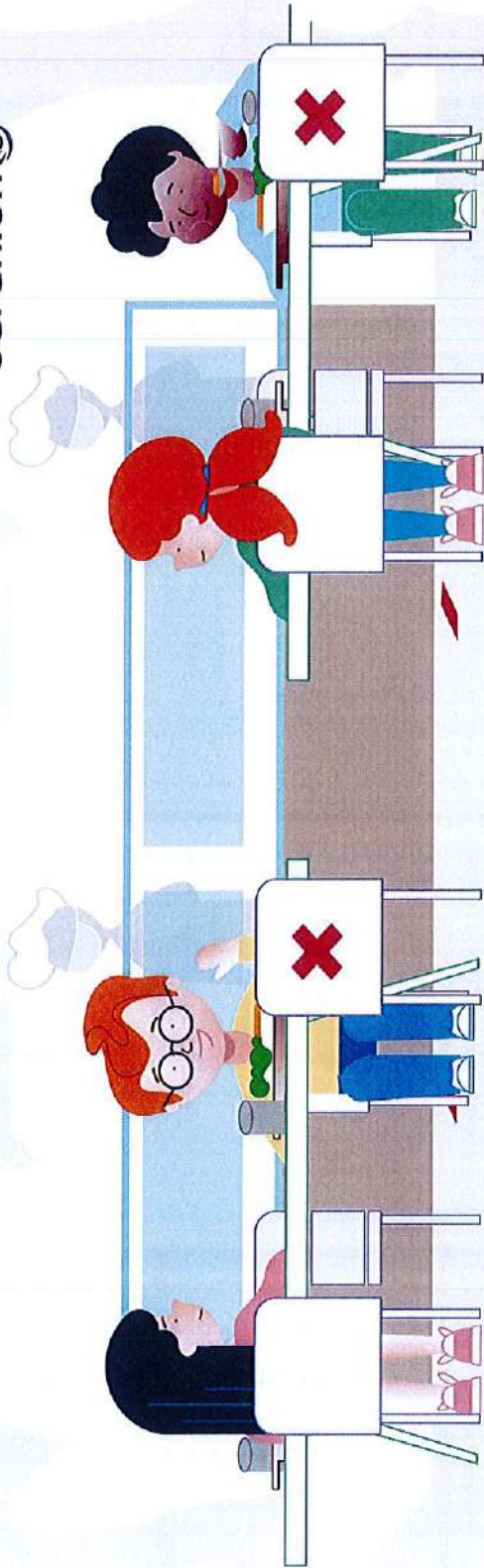
25



1

# 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



### CENA



fruta



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

