

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



12

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

667,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:24,7g - HC:83,7g
AGS:4,8g - Azúcares:11,9g - Sal:1,9g

13

Lentejas con quínoa ecológica
Ternera en salsa con patatas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan integral
Fruta fresca

645,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:24,6g - HC:70,2g
AGS:7,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerones
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan blanco

814,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:56,4g - HC:51,0g
AGS:10,1g - Azúcares:9,4g - Sal:1,9g

15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca

619,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:24,0g - HC:70,4g
AGS:6,2g - Azúcares:13,4g - Sal:1,5g

16

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz marinero
Pan blanco
Yogur sabor

579,8Kcal - Prot:19,9g - Lip:14,3g - HC:91,3g
AGS:4,5g - Azúcares:24,5g - Sal:2,1g

19

Puré de garbanzos y zanahoria
Guiso de rape y calamar con patatas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan blanco
Fruta fresca

681,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:17,1g - HC:89,2g
AGS:2,4g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g

20

Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Pan integral
Yogur sabor

572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:84,5g
AGS:5,1g - Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

21

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Lechuga, tomate y atún
Pan blanco

683,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:32,9g - HC:59,9g
AGS:8,6g - Azúcares:10,7g - Sal:1,6g

22

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Fruta fresca

475,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,9g - HC:59,5g
AGS:3,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g

23

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla francesa casera
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan blanco

586,1Kcal - Prot:20,7g - Lip:31,8g - HC:52,2g
AGS:8,0g - Azúcares:11,2g - Sal:2,7g

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla y Salchichas frankfurt
Lechuga, tomate y remolacha
Pan blanco
Yogur sabor

759,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,1g - HC:89,1g
AGS:9,4g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g

27

Lentejas con magra y verduras frescas
Filete de abadejo en salsa Mery
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan integral
Fruta fresca

588,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:18,1g - HC:58,8g
AGS:3,6g - Azúcares:11,7g - Sal:1,9g

28

Crema de calabacín, patata y puerro
Rustidera de pollo al horno con finas hierbas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan blanco

551,7Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,2g - HC:46,5g
AGS:5,3g - Azúcares:14,0g - Sal:2,1g

29

Macarrones ecológicos boloñesa
Fajitas de pollo y hortalizas multicolor
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca

736,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,7g - HC:83,5g
AGS:7,3g - Azúcares:14,8g - Sal:2,0g

30

Potaje de garbanzos con acelgas
Fish and chips
Lechuga, tomate y maíz
Pan blanco
Fruta fresca

596,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,0g - HC:78,4g
AGS:2,3g - Azúcares:10,7g - Sal:1,8g

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

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

