

1 2 3 4 9 14

Espaguetis carbonara  
Bacaladilla a la andaluza  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

656,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,0g - HC:80,5g AGS:6,4g - Azúcares:9,9g - Sal:2,3g

LUNES 10

4

Rodajas de tomate con caballa y orégano  
Arroz con habichuelas  
Fruta fresca

633,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,6g - HC:82,8g AGS:3,4g - Azúcares:10,3g - Sal:1,6g

MARTES 11

2 14

Crema de verduras  
Estofado de pavo en salsa  
Lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor

599,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,7g - HC:70,2g AGS:6,1g - Azúcares:26,7g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 12

1 14

Olleta de la huerta  
Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

740,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:31,6g - HC:73,6g AGS:8,5g - Azúcares:10,5g - Sal:1,7g

JUEVES 13

2 3 4 8 9 14

Guiso de merluza  
Revuelto de huevo con tomate  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Helado vasito

593,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:25,4g - HC:61,1g AGS:9,7g - Azúcares:22,5g - Sal:2,3g

VIERNES 14

1 2 3 4 9 14

Lentejas de la abuela (plato tradicional)  
Zarangollo  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

748,7Kcal - Prot:35,2g - Lip:33,5g - HC:71,2g AGS:8,4g - Azúcares:11,2g - Sal:2,3g

LUNES 17

1 2 3 4 9 14

Estofado de ternera  
Buñuelos de bacalao  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

679,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:32,8g - HC:71,9g AGS:7,3g - Azúcares:11,0g - Sal:3,3g

MARTES 18

1 2 3 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca

636,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,2g - HC:78,5g AGS:6,1g - Azúcares:13,5g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 19

1 2 3 9 14

Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur sabor

650,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,9g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:24,3g - Sal:1,9g

JUEVES 20

1 2 3 4 8 9 14

Ensalada de pasta con lechuga,maiz, tomate, york y queso  
Merluza a la murciana  
Lechuga, tomate y remolacha  
Helado vasito

674,4Kcal - Prot:31,5g - Lip:22,2g - HC:82,3g AGS:9,8g - Azúcares:24,5g - Sal:2,2g

VIERNES 21

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla  
Salchichas Frankfurt  
Lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca

705,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:29,7g - HC:84,9g AGS:7,8g - Azúcares:9,2g - Sal:2,4g

LUNES 24

1 2 3 4 12 14

Sopa de fideos  
**Jurel en salsa con quinoa y lenteja**  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

555,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:16,5g - HC:69,3g AGS:2,2g - Azúcares:11,9g - Sal:8,2g

MARTES 25

2 4 14

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

611,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:23,7g - HC:63,8g AGS:6,8g - Azúcares:26,4g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 26

1 3 5 14

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

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

JUEVES 27

2 3 4 5 8 9 14

Alubias marinera  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Helado vasito

732,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:27,5g - HC:86,4g AGS:9,3g - Azúcares:23,8g - Sal:3,8g

VIERNES 28

1 4 14

Lentejas con arroz  
Rape en salsa  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

523,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:11,4g - HC:74,3g AGS:1,9g - Azúcares:11,0g - Sal:2,0g

LUNES 31

4 14

Crema de verduras  
Dados de magro frito sobre lecho de tomate  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

458,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,7g - HC:42,2g AGS:4,2g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g

**JORNADA DE LOS 80**  
Sopa disco  
Hamburguesa travolta  
Gelatina bailonga

Los 80

2 3 4 14

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

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

1 2 3 4 5 6 8 9 12 14

Sopa de pescado  
Pizza de jamón york y queso  
Lechuga, tomate y remolacha  
Helado vasito

782,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:28,5g - HC:101,7g AGS:10,9g - Azúcares:24,2g - Sal:3,2g

2 3 4 14

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

695,2Kcal - Prot:29,8g - Lip:19,9g - HC:97,6g AGS:6,1g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g



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



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:



#### 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