

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



serunion educa

MENU COMEDOR COLEGIO HISPANIA

5
Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca
680,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:29,6g - HC:79,7g AGS:7,8g - Azúcares:9,0g - Sal:2,4g

6
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

7
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

1
Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan integral
Yogur sabor
650,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,9g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:24,3g - Sal:1,9g

2
Ensalada de pasta con lechuga,maiz, tomate, york y queso
Merluza a la murciana
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,1g - HC:65,4g AGS:3,9g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g



12
19
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

13
Crema de verduras
Dados de magro frito sobre lecho de tomate
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca
458,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,7g - HC:42,2g AGS:4,2g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g

14
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

15
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

16
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

26
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

27
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

28
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerones
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan
Fruta fresca
789,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:56,4g - HC:45,8g AGS:10,0g - Azúcares:9,2g - Sal:1,8g

21
Espaguetis salteados con salmón
Tortilla de guisantes
Lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca
583,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,9g - HC:72,4g AGS:3,8g - Azúcares:11,8g - Sal:1,7g

22
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

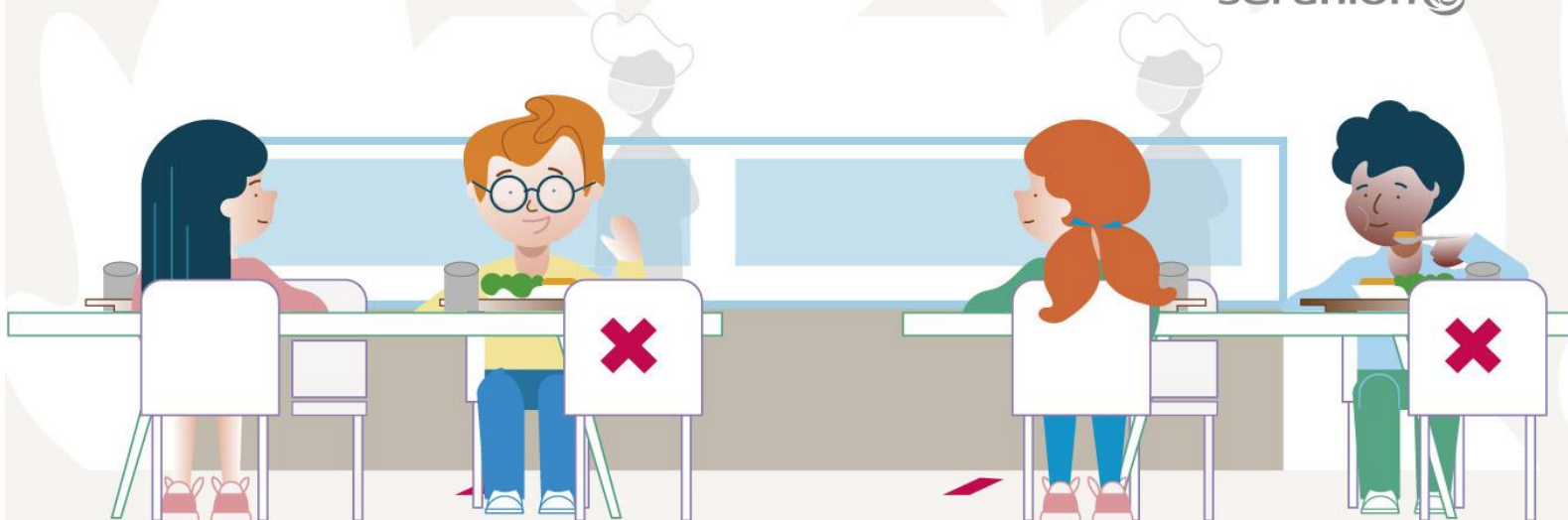
23
Sopa de fideos
Merluza con garbanzos a la cazuela
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan
Fruta fresca
543,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:11,4g - HC:74,1g AGS:1,9g - Azúcares:12,4g - Sal:1,8g

29
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca
617,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,0g - HC:70,1g AGS:6,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,5g

30
Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz marinero
Pan
Yogur sabor
554,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,2g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

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:

