



1
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

2
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

3
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

4
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

7



8
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

9
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

10
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

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

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

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

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

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

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

22
Lentejas con quínoa ecológica
Carne en salsa
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
Cada mes contaremos con una nueva receta para disfrutar del pescado en el comedor

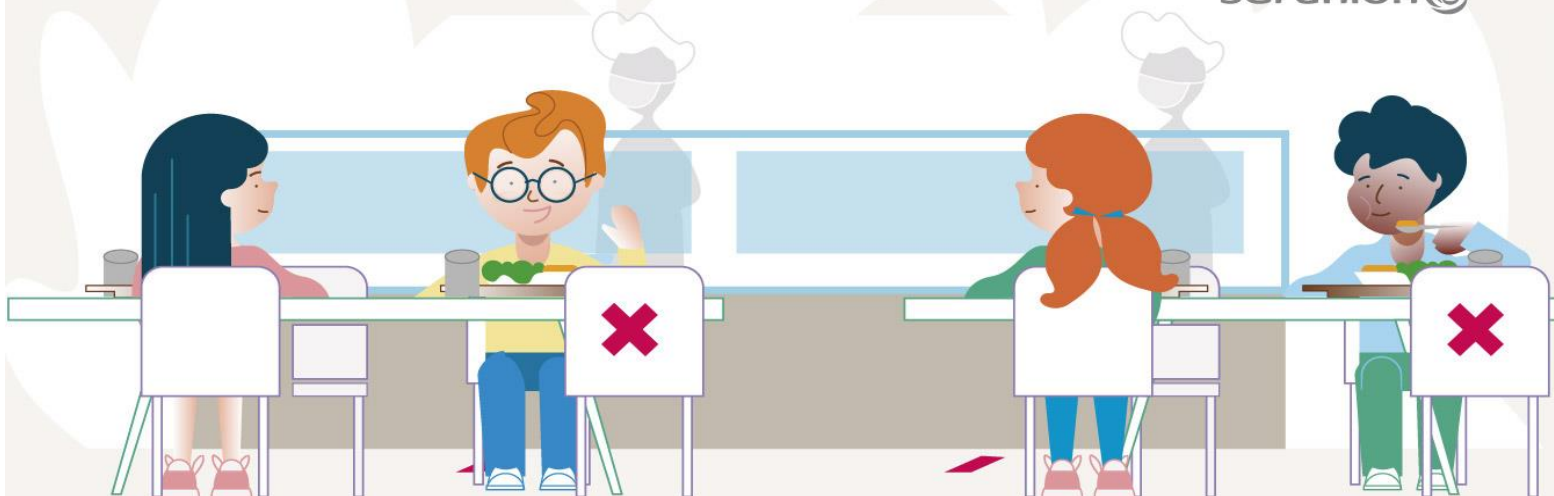


REAL FISH

29
30
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

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:



