

2

Puré de garbanzos y zanahoria
Bacaladilla a la andaluza
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Fruta fresca

623,8Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:73,7g AGS:2,5g -
Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

3

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

4

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

658,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:32,8g - HC:54,7g AGS:8,6g -
Azúcares:10,5g - Sal:3,0g

5

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

474,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,9g - HC:59,4g AGS:3,0g -
Azúcares:11,5g - Sal:1,6g

6

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

561,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:31,7g - HC:47,0g AGS:8,0g -
Azúcares:11,0g - Sal:2,6g

9

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

734,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:31,0g - HC:83,9g AGS:9,4g -
Azúcares:23,0g - Sal:2,5g

10

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

11

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

522,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,0g - HC:40,6g AGS:5,3g -
Azúcares:13,1g - Sal:1,9g

12

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:2,5g

13

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

571,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:16,0g - HC:73,1g AGS:2,3g -
Azúcares:10,6g - Sal:1,7g

16

Espaguetis carbonara
Palometa al grill
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan
Fruta fresca

700,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:23,5g - HC:89,0g AGS:7,6g -
Azúcares:11,8g - Sal:2,7g

17

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

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

18

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

574,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,7g - HC:65,0g AGS:6,1g -
Azúcares:26,5g - Sal:1,9g

19

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

740,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:31,6g - HC:73,6g AGS:8,5g -
Azúcares:10,5g - Sal:3,2g

20

Guiso de merluza
Revuelto de huevo con tomate
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Fruta fresca

449,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,3g - HC:44,2g AGS:3,7g -
Azúcares:10,4g - Sal:2,1g

23

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

723,7Kcal - Prot:34,5g - Lip:33,4g - HC:66,0g AGS:8,4g -
Azúcares:11,0g - Sal:2,2g

24

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

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

25

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

609,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:73,0g AGS:6,1g -
Azúcares:13,1g - Sal:1,9g

26

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

27

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

530,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,1g - HC:65,4g AGS:3,9g -
Azúcares:12,4g - Sal:2,2g

30

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



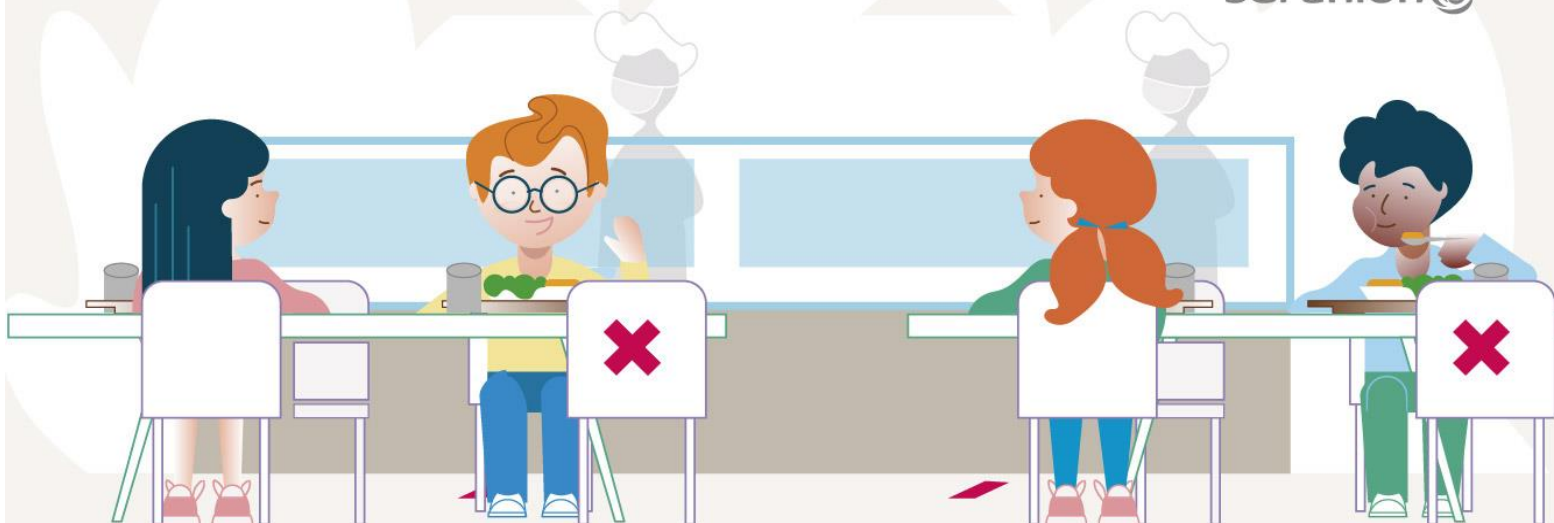
Cada mes contaremos con una
nueva receta para disfrutar del
pescado en el comedor
REAL FISH



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

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:



