

<p>1</p> <p>Lentejas con arroz Merluza en salsa Lechuga, zanahoria y pepino Pan Fruta fresca</p> <p>498,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:11,3g - HC:69,1g AGS:1,9g - Azúcares:10,8g - Sal:1,9g</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras Dados de magro frito sobre lecho de tomate Lechuga, tomate y atún Pan integral Fruta fresca</p> <p>458,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,7g - HC:42,2g AGS:4,2g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de pescado Pan Fruta fresca</p> <p>555,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,0g - HC:71,0g AGS:4,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,0g</p>	<p>4</p> <p>Olla gitana Huevos rellenos de atún y tomate Lechuga, tomate y maíz Pan integral Postre lacteo</p> <p>590,8Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,8g - HC:71,6g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g</p>	<p>5</p> <p>Sopa de pescado Pizza de jamón york y queso Lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca</p> <p>638,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,4g - HC:84,7g AGS:4,9g - Azúcares:12,0g - Sal:3,0g</p>
<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Pan Postre lacteo</p> <p>670,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,8g - HC:92,4g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g</p>	<p>9</p> <p>Sopa con tropezones Hamburguesa mixta completa con pan Lechuga, tomate y atún Pan integral Fruta fresca</p> <p>829,5Kcal - Prot:34,7g - Lip:37,2g - HC:79,5g AGS:5,3g - Azúcares:12,5g - Sal:2,2g</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis salteados con salmón Tortilla de guisantes Lechuga, tomate y maíz Pan Fruta fresca</p> <p>583,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,9g - HC:72,4g AGS:3,8g - Azúcares:11,8g - Sal:1,7g</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza,patata y puerro con picatostes caseros Pollo al limón con champiñón salteado Lechuga, tomate y aceitunas Pan integral Fruta fresca</p> <p>493,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,0g - HC:56,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,3g - Sal:2,3g</p>	<p>12</p> <p>Sopa con garbanzos Asado de merluza al horno con patatas Lechuga, zanahoria y pepino Pan Fruta fresca</p> <p>543,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:11,4g - HC:74,1g AGS:1,9g - Azúcares:12,1g - Sal:1,8g</p>
<p>15</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con quínoa ecológica Albondigas en salsa con patatas Lechuga, tomate y aceitunas Pan integral Fruta fresca</p> <p>645,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:24,6g - HC:70,2g AGS:7,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g</p>	<p>17</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Abanicos de boquerones Lechuga, zanahoria y pepino Pan Fruta fresca</p> <p>789,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:56,4g - HC:45,8g AGS:10,0g - Azúcares:9,2g - Sal:1,8g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Lechuga, tomate y atún Pan integral Fruta fresca</p> <p>617,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,0g - HC:70,1g AGS:6,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,5g</p>	<p>19</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria) Arroz marinero Pan Postre lacteo</p> <p>554,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,2g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g</p>
<p>22</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Gallo San Pedro asado con patatas Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca</p> <p>616,9Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,5g - HC:83,6g AGS:2,2g - Azúcares:15,5g - Sal:1,8g</p>	<p>23</p> <p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Paella de arroz con verduras y bacalao Pan integral Postre lacteo</p> <p>572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:84,5g AGS:5,1g - Azúcares:26,1g - Sal:2,0g</p>	<p>24</p> <p>Bullit de habichuelas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Lechuga, tomate y atún Pan Fruta fresca</p> <p>658,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:32,8g - HC:54,7g AGS:8,6g - Azúcares:10,5g - Sal:1,5g</p>	<p>25</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Lechuga, tomate y maíz Pan integral Fruta fresca</p> <p>474,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,9g - HC:59,4g AGS:3,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,6g</p>	<p>26</p> <p>Canelones de atún bella aurora gratinados Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Pan Fruta fresca</p> <p>561,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:31,7g - HC:47,0g AGS:8,0g - Azúcares:11,0g - Sal:2,6g</p>

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



REAL FISH

FEBRUARY

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:

