


<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla y Salchichas frankfurt Lechuga, tomate y remolacha Pan Yogur sabor</p> <p>734,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:31,0g - HC:83,9g AGS:9,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,5g</p>	<p>2</p> <p>Lentejas con chorizo Filete de abadejo en salsa Mery Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca</p> <p>588,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:18,1g - HC:58,8g AGS:3,6g - Azúcares:11,7g - Sal:1,9g</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín, patata y puerro Rustidera de pollo al horno con finas hierbas Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca</p> <p>522,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,0g - HC:40,6g AGS:5,3g - Azúcares:13,1g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Macarrones ecológicos boloñesa Fajitas de pollo y hortalizas multicolor Lechuga, tomate y atún Pan integral Fruta fresca</p> <p>736,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,7g - HC:83,5g AGS:7,3g - Azúcares:14,8g - Sal:2,0g</p>	<p>5</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas Fish and chips Lechuga, tomate y maíz Pan Fruta fresca</p> <p>571,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:16,0g - HC:73,1g AGS:2,3g - Azúcares:10,6g - Sal:1,7g</p>
<p>8</p> <p>Espaguetis con tomate y atun Bacaladilla a la andaluza Lechuga, zanahoria y pepino Pan Fruta fresca</p> <p>631,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,9g - HC:75,2g AGS:6,4g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g</p>	<p>9</p> <p>Ensalada completa con caballa Arroz con habichuelas Pan integral Fruta fresca</p> <p>633,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,6g - HC:82,8g AGS:3,4g - Azúcares:10,3g - Sal:1,6g</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Estofado de pavo en salsa Lechuga, tomate y maíz Pan Postre lacteo</p> <p>574,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,7g - HC:65,0g AGS:6,1g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g</p>	<p>11</p> <p>Olleta de la huerta Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros Lechuga, tomate y maíz Pan integral Fruta fresca</p> <p>740,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:31,6g - HC:73,6g AGS:8,5g - Azúcares:10,5g - Sal:1,7g</p>	<p>12</p> <p>Guiso de merluza Revuelto de huevo con tomate Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca</p> <p>449,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,3g - HC:44,2g AGS:3,7g - Azúcares:10,4g - Sal:2,1g</p>
<p>15</p> <p>Lentejas de la abuela (plato tradicional) Tortilla francesa Lechuga, tomate y atún Pan Fruta fresca</p> <p>723,7Kcal - Prot:34,5g - Lip:33,4g - HC:66,0g AGS:8,4g - Azúcares:11,0g - Sal:2,2g</p>	<p>16</p> <p>Estofado de carne Buñuelos de bacalao Lechuga, tomate y maíz Pan integral Fruta fresca</p> <p>679,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:32,8g - HC:71,9g AGS:7,3g - Azúcares:11,0g - Sal:3,3g</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Lechuga, tomate y aceitunas Pan Fruta fresca</p> <p>609,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:73,0g AGS:6,1g - Azúcares:13,1g - Sal:1,9g</p>	<p>18</p> <p>Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york) Arroz con magra y verduras de proximidad Pan integral Postre lacteo</p> <p>650,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,9g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:24,3g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> 
<p>22</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Frankfurt Lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca</p> <p>680,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:29,6g - HC:79,7g AGS:7,8g - Azúcares:9,0g - Sal:2,3g</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia roja Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral Fruta fresca</p> <p>695,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:16,7g - HC:91,3g AGS:5,0g - Azúcares:17,9g - Sal:2,3g</p> 	<p>24</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y atún Pan Postre lacteo</p> <p>807,1Kcal - Prot:44,4g - Lip:35,5g - HC:73,3g AGS:10,6g - Azúcares:22,7g - Sal:2,0g</p>	<p>25</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Tiras de calamar en rebozado casero Lechuga, tomate y maíz Pan integral Fruta fresca</p> <p>525,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:15,8g - HC:68,7g AGS:2,6g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g</p>	<p>26</p> <p>VIERNES DE DOLORES</p>



29




30

31

Puedes solicitar a nuestro personal la informacion de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la informacion alimentaria facilitada al consumidor

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



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

- +
- +
- +

- + +
- + +
- + +

- + +
- + +
- + +

-
-

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

