



5

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega  
Hamburguesa mixta completa con pan  
Lechuga, tomate y zanahoria  
Pan integral  
Fruta fresca  
829,5Kcal - Prot:34,7g - Lip:37,2g - HC:79,5g AGS:5,3g - Azúcares:12,5g - Sal:2,2g

6

Espaguetis con atun  
Tortilla de verduras  
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

7

Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros  
Pollo al limón con champiñón salteado  
Lechuga, tomate y pepino  
Pan integral  
Fruta fresca  
493,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,0g - HC:56,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,3g - Sal:2,3g

8

Sopa con garbanzos  
Asado de merluza al horno con patatas  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Pan  
Fruta fresca  
543,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:11,4g - HC:74,1g AGS:1,9g - Azúcares:12,1g - Sal:1,8g

9

12

Macarrones gratinados  
Buñuelos de bacalao  
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

13

Lentejas con quinoa ecologica  
Tortilla de 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

14

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

15

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

617,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,0g - HC:70,1g AGS:6,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,5g

16

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)  
Arroz marinero  
Pan  
Postre lacteo

554,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,2g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

19

Puré de garbanzos y zanahoria  
Guiso de rape y calamar con patatas  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Pan blanco  
Fruta fresca

681,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:17,1g - HC:89,2g AGS:2,4g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g

20

Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)  
Paella de arroz con verduras y bacalao  
Pan integral  
Postre lacteo

572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:84,5g AGS:5,1g - Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

21

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

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

22

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

23

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

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla y Salchichas frankfurt  
Lechuga, tomate y remolacha  
Pan  
Postre lacteo

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

27

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

28

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

29

Macarrones ecológicos boloñesa  
Fajitas de pollo y hortalizas multicolor  
Lechuga, tomate y pepino  
Pan integral  
Fruta fresca

736,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,7g - HC:83,5g AGS:7,3g - Azúcares:14,8g - Sal:2,5g

30

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

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

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
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:

