



VIERNES 1

1 5 4 14

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

719,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,5g - HC:94,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,8g - Sal:3,1g

LUNES 4

4 14

Crema de alubias con calabaza  
Merluza en salsa  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca

638,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:17,1g - HC:84,2g AGS:2,7g - Azúcares:16,9g - Sal:2,6g

MARTES 5

1 2 5 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave  
Tortilla francesa  
Lechuga, remolacha y maíz  
Fruta fresca

665,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:29,3g - HC:75,8g AGS:6,6g - Azúcares:11,4g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 6

1 2 5 4 9 14

Guiso de verduras con bacalao  
Lomo adobado al horno  
Lechuga, tomate y atún  
Yogur

708,5Kcal - Prot:42,1g - Lip:24,6g - HC:75,9g AGS:6,4g - Azúcares:26,3g - Sal:4,2g

JUEVES 7

1 2 5 9 14

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lechuga, espárragos y zanahoria  
Fruta fresca

749,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:25,8g - HC:88,9g AGS:7,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

VIERNES 8

1 2 5 9 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso  
Pollo al curry  
Lechuga, tomate y soja  
Fruta fresca

963,8Kcal - Prot:60,8g - Lip:41,1g - HC:83,9g AGS:11,7g - Azúcares:12,9g - Sal:2,6g

LUNES 11

MARTES 12



MIÉRCOLES 13

1 2 5 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y soja  
Fruta fresca

729,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,0g - HC:98,6g AGS:3,3g - Azúcares:14,1g - Sal:3,4g

JUEVES 14

5 14

Ensalada( lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca

529,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,6g - HC:78,7g AGS:2,9g - Azúcares:10,9g - Sal:1,3g

VIERNES 15

2 4 14

Crema de calabacín  
Asado de merluza con patatas  
Lechuga, tomate y atún  
Yogur

679,7Kcal - Prot:34,4g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:5,4g - Azúcares:25,2g - Sal:1,9g

LUNES 18

MARTES 19

5 4 14

Estofado de ternera  
Tortilla de atún  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca

786,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:40,7g - HC:72,6g AGS:9,6g - Azúcares:13,2g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 20

1 4 14

Lentejas con costillejas  
Pechuga de pavo en salsa de champiñón  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

804,2Kcal - Prot:59,2g - Lip:27,0g - HC:75,2g AGS:5,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

JUEVES 21

1 2 5 4 9 14

Macarrones ECO con salmón  
Croquetas de jamón  
Lechuga, espárragos y zanahoria  
Yogur

801,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:27,9g - HC:104,5g AGS:5,9g - Azúcares:31,1g - Sal:3,9g

VIERNES 22

9 14

Olla gitana  
Lomo en salsa de tomate  
Lechuga, tomate y soja  
Fruta fresca

716,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:26,4g - HC:70,4g AGS:5,4g - Azúcares:13,7g - Sal:1,9g

LUNES 25

MARTES 26

14

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno  
Lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca

610,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:23,3g - HC:59,0g AGS:5,2g - Azúcares:13,7g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 27

1 2 5 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras  
Fideua de pescado  
Fruta fresca

590,9Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,8g - HC:81,7g AGS:2,4g - Azúcares:11,0g - Sal:1,7g

JUEVES 28

14

Potaje de garbanzos  
Magra en salsa de tomate  
Lechuga, espárragos y maíz  
Fruta fresca

649,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:25,8g - HC:62,8g AGS:4,6g - Azúcares:12,8g - Sal:2,6g

VIERNES 29

1 2 5 4 9 14

Espaguetis ECO boloñesa  
Abadejo en salsa de verduras  
Lechuga, tomate y atún  
Yogur

923,3Kcal - Prot:47,2g - Lip:35,5g - HC:99,5g AGS:8,7g - Azúcares:28,7g - Sal:2,2g

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3 HUEVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO

# 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 GENAS

COMIDA		GENA	
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:

