

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 ALTRAMUCCES
- 8 CACAHUETES
- 9 FRUTOS CASCARA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 AZUFREYSULFITOS



REALFISH

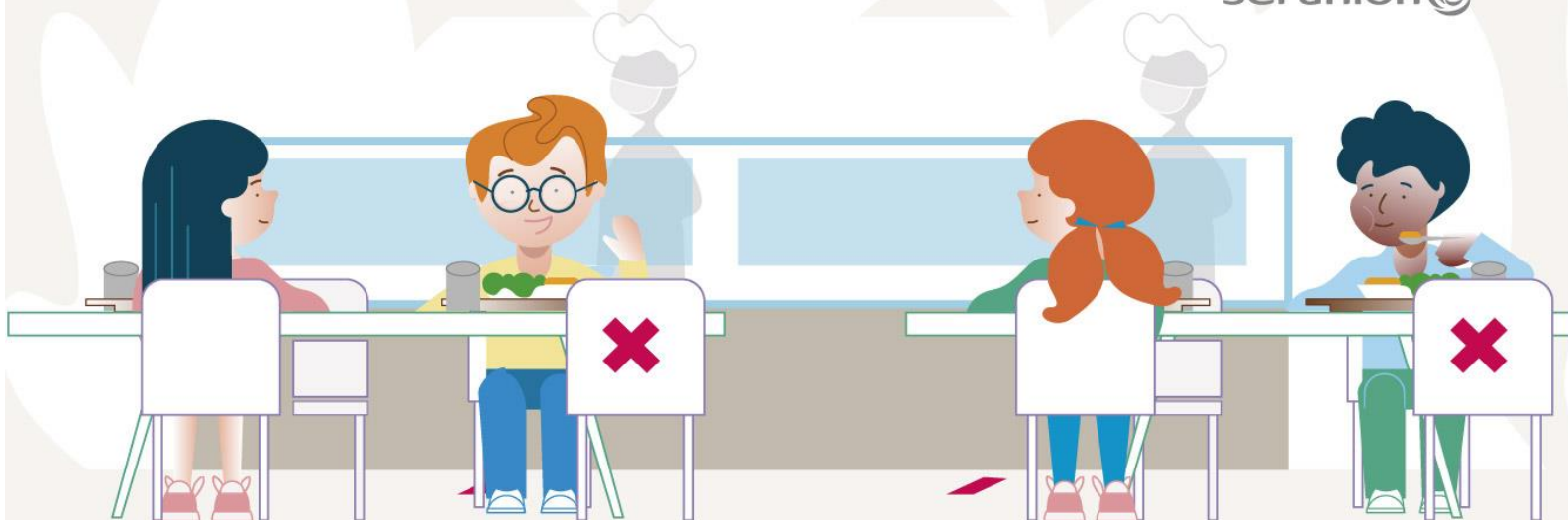
Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

<p style="text-align: right;">1</p> <p>Ensalada variada con atún Lentejas con chorizo Tosta de queso Pan Fruta fresca</p> <p>711,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:19,4g - HC:101,9g AGS:5,8g - Azúcares:20,4g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 3 4 14</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Hervido de verduras Hamburguesa con tomate Pan integral Fruta fresca</p> <p>597,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:17,5g - HC:62,9g AGS:6,3g - Azúcares:27,0g - Sal:2,6g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa césar) Fideua Pan Fruta fresca</p> <p>603,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:87,3g AGS:4,4g - Azúcares:20,8g - Sal:2,4g</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Arroz con alubias Tortilla francesa con maíz Pan integral Yogur sabor</p> <p>686,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:24,8g - HC:76,6g AGS:7,1g - Azúcares:25,0g - Sal:2,2g</p> <p>2 3 14</p>
<p style="text-align: right;">8</p> <p>Ensalada variada con aceitunas Sopa de fideos Lomo al horno con verduritas Pan integral Fruta fresca</p> <p>529,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:5,5g - HC:98,5g AGS:0,9g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g</p> <p>1 4 14</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Ensalada ECO mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz al horno Pan Yogur sabor</p> <p>782,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,5g - HC:111,9g AGS:8,0g - Azúcares:23,8g - Sal:2,2g</p> <p>2 3 9 14</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Ensalada variada con queso Espaguetis a la marinera Pan Fruta fresca</p> <p>500,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:9,7g - HC:83,7g AGS:2,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 4 5 6 14</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Crema de calabaza Pollo al limón con champiñones Pan integral Fruta fresca</p> <p>578,0Kcal - Prot:35,3g - Lip:22,5g - HC:52,5g AGS:5,7g - Azúcares:22,6g - Sal:2,5g</p> <p>14</p>
<p style="text-align: right;">15</p> <p>Ensalada ECO multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Macarrones ECO con atún Pan Fruta fresca</p> <p>537,1Kcal - Prot:15,8g - Lip:10,8g - HC:90,0g AGS:1,8g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g</p> <p>1 4 14</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Ensalada del chef Lentejas con verdura Calamares Pan integral Fruta fresca</p> <p>635,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:22,8g - HC:75,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,7g - Sal:3,2g</p> <p>1 2 3 4 5 9 14</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Ensalada huertana Guiso de rape, patata, cebolla y tomate Tortilla francesa con maíz Pan Fruta fresca</p> <p>561,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:20,5g - HC:64,2g AGS:4,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,9g</p> <p>3 4 14</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Sopa de cocido con fideos Pollo con mostaza a la miel Pan integral Fruta fresca</p> <p>523,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,3g - HC:63,7g AGS:2,7g - Azúcares:24,5g - Sal:2,1g</p> <p>1 3 11 14</p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p>Ensalada ECO variada con huevo Canelones de atún Bellaurora Pan Fruta fresca</p> <p>559,9Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,1g - HC:65,7g AGS:6,2g - Azúcares:22,8g - Sal:2,3g</p> <p>1 2 3 4 8 9 10 11 12 14</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Paella valenciana Pan integral Yogur sabor</p> <p>664,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,6g - HC:105,1g AGS:5,3g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g</p> <p>2 14</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Ensalada mixta Macarrones a la napolitana Pan integral Fruta fresca</p> <p>470,4Kcal - Prot:12,0g - Lip:7,8g - HC:83,8g AGS:1,3g - Azúcares:22,5g - Sal:1,4g</p> <p>1 14</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Pan integral Fruta fresca</p> <p>602,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,2g - HC:74,2g AGS:3,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g</p> <p>1 12 14</p>
			<p style="text-align: right;">5</p> <p>Ensalada Sopa de pescado Pizza de jamón york Fruta fresca</p> <p>710,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,9g - HC:109,4g AGS:2,2g - Azúcares:21,7g - Sal:3,0g</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 12 14</p>
			<p style="text-align: right;">12</p> <p>Potaje de garbanzos Rustidera de merluza al horno Pan Fruta fresca</p> <p>542,4Kcal - Prot:30,3g - Lip:10,5g - HC:74,3g AGS:1,3g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g</p> <p>4 14</p>
			<p style="text-align: right;">19</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces) Arroz a banda Pan Lácteo</p> <p>569,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:14,7g - HC:90,9g AGS:4,2g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p> <p>2 4 5 6 8 12 14</p>
			<p style="text-align: right;">26</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria <i>Gallo San Pedro con sus patatitas</i> Pan Fruta fresca</p> <p>606,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:11,6g - HC:91,3g AGS:1,7g - Azúcares:24,2g - Sal:1,3g</p> <p>4 14</p>



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:

