

Alérgenos:

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

1
Ensalada **ECO** variada con espárragos
Puchero de lentejas a la riojana con magro
Pan integral
Fruta fresca
708,9Kcal - Prot:44,7g - Lip:28,9g - HC:60,7g AGS:6,8g -
Azúcares:13,3g - Sal:2,2g

- 1
- 3
- 14

7
FESTIVO

2
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas de ave
Pan
Yogur
771,3Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,2g - HC:94,2g AGS:8,3g -
Azúcares:22,6g - Sal:3,5g

- 1
- 2
- 5
- 9
- 14

9
Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso
y salsa cesar)
Fideua de pescado
Pan
Yogur
603,4Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,3g - HC:78,7g AGS:4,4g -
Azúcares:11,5g - Sal:2,1g

- 1
- 2
- 5
- 4
- 5
- 9
- 14

16
Ensalada variada con queso
Espaguetis a la marinera
Pan
Fruta fresca
481,0Kcal - Prot:15,2g - Lip:15,2g - HC:67,0g AGS:5,0g -
Azúcares:11,7g - Sal:1,9g

- 1
- 2
- 5
- 4
- 5
- 6
- 14

22
**COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD**

3
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso
Macarrones **ECO** con atún
Pan integral
Fruta fresca
612,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:21,8g - HC:78,8g AGS:6,0g -
Azúcares:11,9g - Sal:1,6g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 14

10
Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
Tortilla francesa con maíz
Pan integral
Fruta fresca
822,4Kcal - Prot:41,3g - Lip:30,3g - HC:89,9g AGS:8,4g -
Azúcares:25,5g - Sal:2,2g

- 1
- 2
- 3
- 14

17
Crema de calabaza
Pollo al limón con champiñón salteado
Pan integral
Fruta fresca
407,9Kcal - Prot:18,1g - Lip:15,5g - HC:44,2g AGS:3,4g -
Azúcares:13,6g - Sal:1,3g

- 14

4
Ensalada variada
Alubias con chorizo
Milhojas de hojaldre relleno
Fruta fresca
865,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:40,2g - HC:87,4g AGS:12,6g -
Azúcares:14,4g - Sal:3,2g

- 1
- 2
- 5
- 9
- 14

11
Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamon y
oregano
Fruta fresca
693,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:13,3g - HC:114,4g AGS:3,1g -
Azúcares:11,4g - Sal:2,3g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 9
- 12
- 14

18
Garbanzos con jamón y cebolla
Salmón a la crema con nachos y guacamole
Pan
Fruta fresca
639,4Kcal - Prot:36,9g - Lip:22,1g - HC:67,5g AGS:4,0g -
Azúcares:12,4g - Sal:2,0g



14
Ensalada **ECO** mediterránea (lechuga,
tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz al horno
Pan
Yogur
670,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,8g - HC:92,4g AGS:6,1g -
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

- 2
- 3
- 4
- 9
- 14

15
Ensalada variada con aceitunas
Sopa de cocido con fideos
Lomo al horno con verduritas
Pan integral
Fruta fresca
505,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:18,4g - HC:48,4g AGS:4,6g -
Azúcares:12,0g - Sal:2,0g

- 1
- 14

21
Ensalada **ECO** multicolor (Lechuga, tomate,
maíz y zanahoria)
Macarrones **ECO** boloñesa
Pan
Fruta fresca
698,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:27,6g - HC:83,3g AGS:8,5g -
Azúcares:12,6g - Sal:2,5g

- 1
- 2
- 3
- 9
- 14



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:

