

Alérgenos:

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

REALFISH



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



4

5

6

7

8

Ensalada variada con queso  
Macarrones **ECO** con atún  
Pan integral  
Fruta fresca

678,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,3g - HC:79,8g AGS:8,3g -  
Azúcares:12,4g - Sal:2,2g



Ensalada variada con aceitunas  
Garbanzos con cebolla y tomate  
Tortilla francesa  
Pan  
Fruta fresca

700,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,3g - HC:75,7g AGS:4,1g -  
Azúcares:14,2g - Sal:3,4g



11

12

13

14

15

Ensalada **ECO** variada con atún  
Espaguetis carbonara  
Pan  
Fruta fresca

626,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,0g - HC:80,8g AGS:7,5g -  
Azúcares:11,9g - Sal:2,1g



Hervido de verduras  
Ragout de pavo en salsa  
Pan integral  
Fruta fresca

453,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:16,6g - HC:45,8g AGS:3,5g -  
Azúcares:15,9g - Sal:1,5g



Ensalada tropical con surimi y piña  
Arroz al horno con garbanzos  
Pan  
Lácteo

715,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:33,2g - HC:77,4g AGS:8,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:2,1g



Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas  
Guisado de carne  
Tortilla con caballa  
Pan integral  
Fruta fresca

518,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,2g - HC:52,0g AGS:6,9g -  
Azúcares:10,5g - Sal:2,3g



Ensalada variada  
Olleta de la huerta  
Empanadilla de atún  
Pan  
Fruta fresca

723,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:129,4g AGS:4,4g -  
Azúcares:14,2g - Sal:3,6g



18

19

20

21

22

Ensalada **ECO** variada con queso  
Lentejas de la abuela con taquitos de jamón  
Albóndigas de bacalao  
Pan  
Fruta fresca

520,0Kcal - Prot:23,3g - Lip:15,3g - HC:66,7g AGS:5,0g -  
Azúcares:10,4g - Sal:1,4g



Vichyssoise  
Estofado de ternera  
Pan integral  
Fruta fresca

567,0Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,1g - HC:66,2g AGS:6,8g -  
Azúcares:17,9g - Sal:1,3g



Ensalada de pasta **ECO** con lechuga, jamón york  
y queso fresco  
Bacaladilla con rebozado casero  
Pan  
Fruta fresca

512,5Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:66,1g AGS:2,7g -  
Azúcares:9,8g - Sal:2,2g



Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york)  
Arroz del senyoret  
Pan integral  
Yogur

694,2Kcal - Prot:31,4g - Lip:17,8g - HC:99,8g AGS:5,2g -  
Azúcares:24,0g - Sal:2,2g



Sopa de cocido con fideos  
Lomo con tomate  
Pan  
Fruta fresca

563,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:18,9g - HC:72,0g AGS:5,4g -  
Azúcares:12,1g - Sal:1,3g



25

26

27

28

29

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal con patatas  
Pan  
Fruta fresca

559,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:23,9g - HC:56,9g AGS:5,5g -  
Azúcares:15,6g - Sal:1,8g

Ensalada **ECO** variada con espárragos  
Puchero de lentejas a la riojana  
Tortilla  
Pan integral  
Fruta fresca

720,6Kcal - Prot:31,4g - Lip:35,4g - HC:62,7g AGS:9,5g -  
Azúcares:11,3g - Sal:2,4g



Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Arroz a la cubana  
Salchichas fresca de ave  
Pan  
Yogur

771,3Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,2g - HC:94,2g AGS:8,3g -  
Azúcares:22,6g - Sal:3,5g



Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso  
Macarrones **ECO** boloñesa  
Pan integral  
Fruta fresca

612,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:21,8g - HC:78,8g AGS:6,0g -  
Azúcares:11,9g - Sal:1,6g



Ensalada variada con huevo  
*Bacalao gratén con flores de maíz*  
Pan  
Fruta fresca



506,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:3,7g -  
Azúcares:11,1g - Sal:1,9g



# 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:

