

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



5

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

6

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

558,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,4g - HC:62,7g AGS:6,2g -
Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

7

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas de ave
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Yogur

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

1

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

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

2

Sopa de cocido con fideos
Lomo adobado con tomate
Pan
Fruta fresca

468,3Kcal - Prot:26,5g - Lip:8,9g - HC:53,3g AGS:1,8g -
Azúcares:13,0g - Sal:3,2g

12

FESTIVO

13

Hervido de verduras
Hamburguesa con tomate
Pan integral
Fruta fresca

422,1Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,9g - HC:44,4g AGS:3,4g -
Azúcares:15,9g - Sal:1,5g

14

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

15

Ensalada variada
Alubias con chorizo
Tortilla francesa con maíz
Pan integral
Fruta fresca

832,1Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,6g - HC:76,3g AGS:10,8g -
Azúcares:26,4g - Sal:2,5g

16

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

19

Ensalada ECO mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz al horno
Pan
Yogur

617,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:24,3g - HC:75,1g AGS:7,4g -
Azúcares:22,9g - Sal:1,9g

20

Ensalada variada con aceitunas
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

439,5Kcal - Prot:13,2g - Lip:12,3g - HC:62,7g AGS:2,0g -
Azúcares:11,0g - Sal:1,7g

21

Ensalada variada con queso
Espaguetis marinera
Pan
Fruta fresca

573,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:20,0g - HC:73,6g AGS:5,4g -
Azúcares:11,1g - Sal:1,5g

22

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

23

Sopa de fideos
Merluza con garbanzos a la cazuela
Pan
Fruta fresca

474,4Kcal - Prot:31,2g - Lip:8,4g - HC:63,5g AGS:1,4g -
Azúcares:10,8g - Sal:1,5g

26

Ensalada ECO multicolor (Lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Macarrones ECO con atún
Pan
Fruta fresca

556,4Kcal - Prot:16,7g - Lip:16,4g - HC:81,9g AGS:2,6g -
Azúcares:11,7g - Sal:1,4g

27

Ensalada del chef
Lentejas con verdura y quínoa
Pan integral
Fruta fresca

489,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,5g - HC:55,6g AGS:3,4g -
Azúcares:10,4g - Sal:2,1g

28

Ensalada huertana
Guiso de rape, patata, cebolla, tomate y pimiento
Pan
Fruta fresca

408,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:12,6g - HC:54,0g AGS:2,1g -
Azúcares:12,2g - Sal:1,5g

29

Sopa de cocido con fideos
Pollo con mostaza a la miel
Pan integral
Fruta fresca

483,1Kcal - Prot:33,8g - Lip:16,0g - HC:48,3g AGS:2,8g -
Azúcares:14,4g - Sal:2,0g

30

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

607,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:13,9g - HC:93,9g AGS:4,5g -
Azúcares:24,2g - Sal:1,6g



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:

