

Puedes solicitar a nuestro personal la informacion de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la informacion alimentaria facilitada al consumidor



4

5

6



7



1

11

Ensalada murciana
Arroz con magra y verduras
Pan
Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:24,0g - Lip:18,0g - HC:77,9g AGS:3,9g - Azúcares:15,0g - Sal:3,5g

12

Marmitako de rape
Pechuga de pavo en salsa de champiñon
Ensalada
Pan integral
Yogur sabor

611,0Kcal - Prot:42,9g - Lip:18,4g - HC:64,8g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

13

Alubias estofados con verduras
Nuggets de pollo
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

718,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:27,3g - HC:85,9g AGS:5,0g - Azúcares:21,7g - Sal:3,9g

14

Macarrones con atún
Tortilla de patata
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca de temporada

786,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:29,6g - HC:98,7g AGS:4,6g - Azúcares:19,8g - Sal:3,3g

15

Sopa de cocido
Cocido
Pan
Fruta fresca de temporada

603,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:18,9g - HC:80,8g AGS:5,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,8g

18

Lentejas con quínoa
Lomo en salsa de tomate
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

719,4Kcal - Prot:42,8g - Lip:24,6g - HC:75,1g AGS:5,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

19

Sopa cubierta
Hamburguesa de ternera al horno
Pan integral
Yogur sabor

609,2Kcal - Prot:28,8g - Lip:27,8g - HC:65,9g AGS:13,6g - Azúcares:23,9g - Sal:1,4g

20

Olla gitana
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

655,2Kcal - Prot:42,7g - Lip:17,3g - HC:75,0g AGS:2,8g - Azúcares:23,8g - Sal:2,3g

21

Arroz con tomate
Salchichas Frankfurt y tortilla francesa
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca de temporada

820,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:40,8g - HC:81,8g AGS:10,8g - Azúcares:17,4g - Sal:3,5g

22

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Asado de merluza con patatas
Pan
Fruta fresca de temporada

573,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,4g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g

25

Patatas guisadas con merluza
Lomo adobado al horno en salsa de cebolla
Ensalada
Pan
Yogur sabor

603,3Kcal - Prot:32,9g - Lip:17,8g - HC:74,3g AGS:5,4g - Azúcares:25,6g - Sal:4,2g

26

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada oriental
Pan integral
Fruta fresca de temporada

692,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,3g - HC:84,7g AGS:3,8g - Azúcares:20,9g - Sal:3,4g

27

Macarrones ecologicos con atún
Croquetas de jamón
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

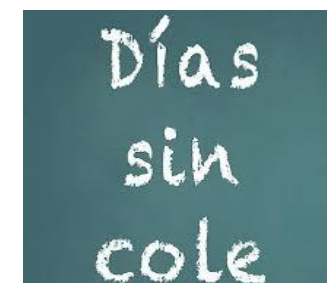
718,1Kcal - Prot:18,2g - Lip:27,4g - HC:94,4g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:3,5g

28

Crema de zanahoria
Asado de pollo con patatas
Pan integral
Fruta fresca de temporada

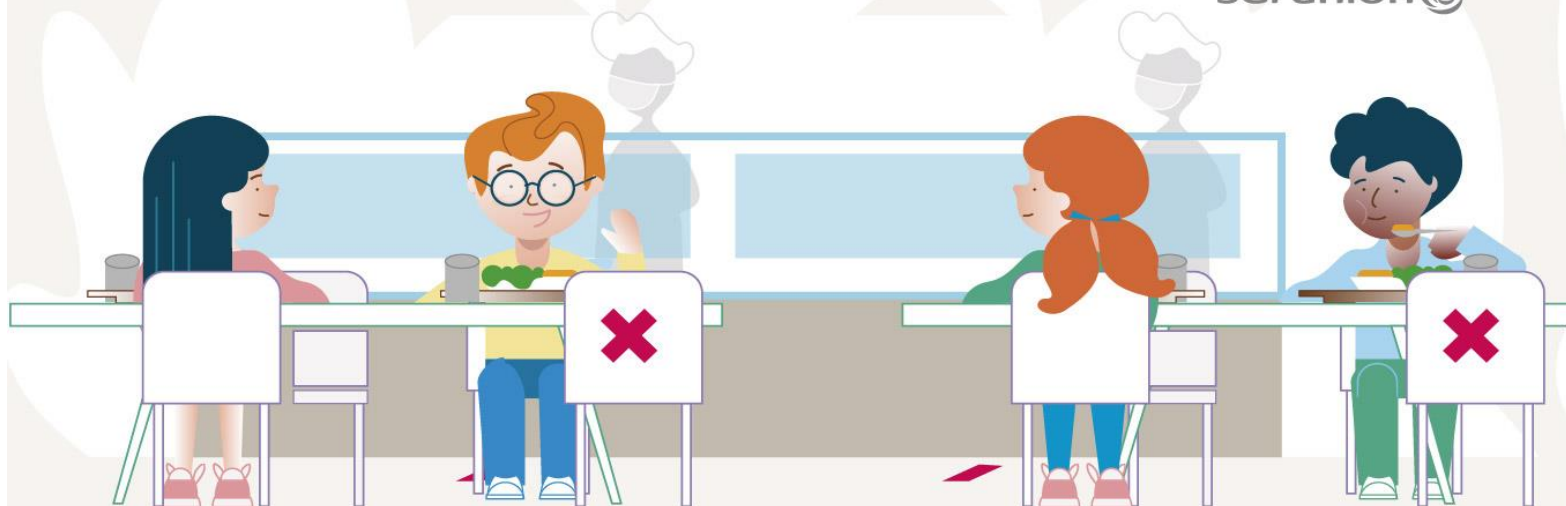
643,1Kcal - Prot:37,2g - Lip:20,7g - HC:70,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,9g - Sal:1,4g

29



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:



