



LUNES 6

14

Patatas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñón
Ensalada verde (lechuga, aceitunas, pepino)
Fruta fresca

735,8Kcal - Prot:53,3g - Lip:22,3g - HC:74,7g AGS:4,9g - Azúcares:11,0g - Sal:2,0g

LUNES 13

5 14

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

568,1Kcal - Prot:14,1g - Lip:22,8g - HC:71,1g AGS:3,9g - Azúcares:13,1g - Sal:3,3g

LUNES 20

4 11 14

Arroz con verduras
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas)
Fruta fresca

659,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:16,9g - HC:76,2g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,7g

LUNES 27

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Paella de marisco
Yogur

700,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:21,7g - HC:98,2g AGS:5,9g - Azúcares:22,7g - Sal:2,3g

MARTES 7

2 3 4 9 14

Macarrones s/gluten ni huevo con salmón
Filete de jamón
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas
Fruta fresca

749,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:30,4g - HC:91,3g AGS:4,3g - Azúcares:17,4g - Sal:4,0g

MARTES 14



MARTES 21

3 4 14

Macarrones s/gluten ni huevo con atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, aceitunas y remolacha
Fruta fresca

668,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:29,5g - HC:74,5g AGS:5,1g - Azúcares:11,8g - Sal:2,5g

MARTES 28

2 3 4 9 14

Macarrones s/gluten ni huevo con jamón york y verduras
Lomo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,1g - Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 8

4 14

Olla gitana
Lomo en salsa de tomate
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

712,8Kcal - Prot:40,2g - Lip:27,2g - HC:69,6g AGS:5,5g - Azúcares:12,9g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 15

2 3 9 14

Arroz con magra y garbanzos
Filete de pollo
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

995,5Kcal - Prot:34,1g - Lip:40,2g - HC:119,3g AGS:7,8g - Azúcares:12,9g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 22

2 3 4 9 14

Olla de cerdo con alubias
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas
Fruta fresca

922,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:34,1g - HC:108,4g AGS:4,7g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 29

2 3 9 14

Garbanzos con chorizo y huevo
Pechuga de pavo
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

968,6Kcal - Prot:53,9g - Lip:42,9g - HC:84,6g AGS:5,5g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

JUEVES 9

2 4 6 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Yogur

671,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:28,0g - HC:59,2g AGS:7,5g - Azúcares:22,1g - Sal:3,3g

JUEVES 16

2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Espaguetis sin gluten ni huevo boloñesa
Fruta fresca

609,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:24,8g - HC:71,8g AGS:5,7g - Azúcares:11,8g - Sal:1,4g

JUEVES 23

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Arroz a banda
Yogur

698,9Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,0g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g

JUEVES 30

14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Fruta fresca

593,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,4g - HC:75,6g AGS:3,7g - Azúcares:14,6g - Sal:1,3g

VIERNES 10

3 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

796,1Kcal - Prot:28,0g - Lip:42,3g - HC:72,3g AGS:10,0g - Azúcares:12,6g - Sal:1,4g

VIERNES 17

2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras
Fideua sin gluten ni huevo de pescado
Yogur

706,0Kcal - Prot:32,3g - Lip:20,9g - HC:95,1g AGS:5,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,9g

VIERNES 24

14

Guiso de pavo con champiñón
Lomo en salsa de zanahoria
Ensalada verde (lechuga, aceitunas, pepino)
Fruta fresca

643,3Kcal - Prot:42,9g - Lip:27,6g - HC:52,7g AGS:6,7g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



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:

