



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

MARTES 14



MIÉRCOLES 15

1 2 3 9 14

Arroz con magra y garbanzos  
Nugget de pollo  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

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

JUEVES 16

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla  
Espaguetis ECO boloñesa  
Fruta fresca

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

VIERNES 17

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras  
Fideua de pescado  
Yogur

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

LUNES 20

1 4 11 14

Lentejas con arroz  
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

MARTES 21

1 3 4 14

Macarrones con tomate y 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

MIÉRCOLES 22

1 2 3 4 9 14

Olla de cerdo con alubias  
Formas de merluza rebozada  
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

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

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

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 28

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO 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 29

1 2 3 9 14

Garbanzos con chorizo y huevo  
Cordon bleu 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 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

**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:

