



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 5 9 14

Arroz con pescado
Nugget de pescado
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 5 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Espaguetis ECO con atún
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 5 4 5 9 14

Rollitos de verduras con atún
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
Skipper bacalao
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

Alubias estofadas
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 caella con champiñon
Limanda 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 tomate
Hamburguesa calamar
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 estofados
Calamares andaluza
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
Abadejo 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

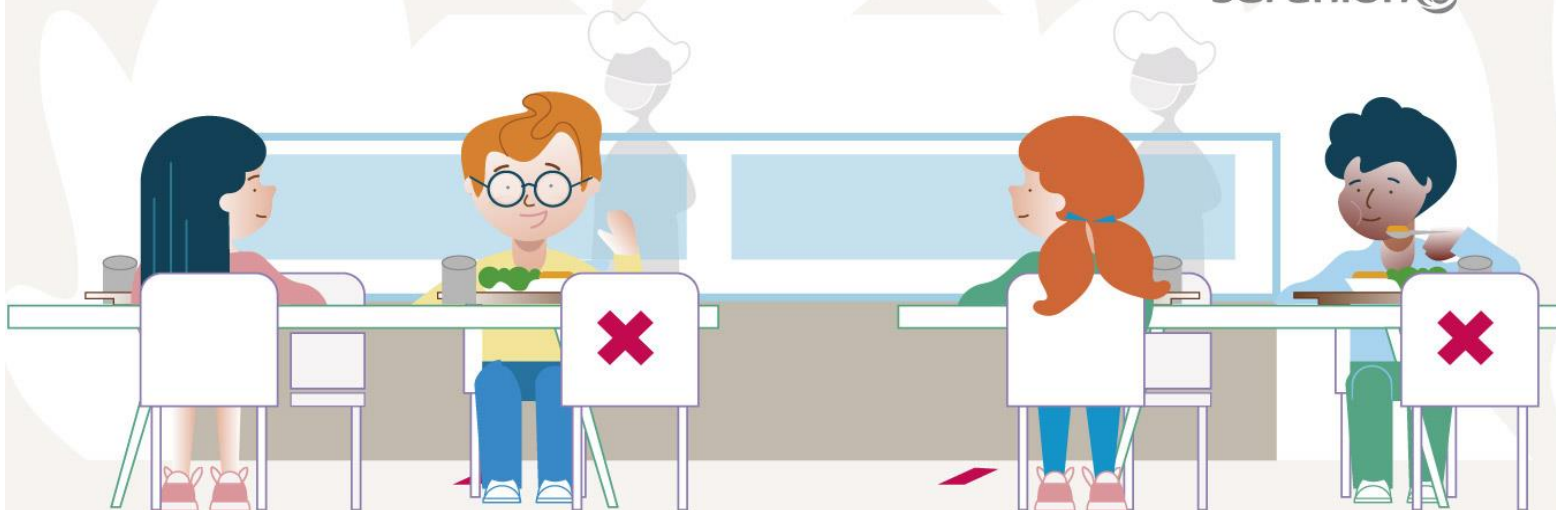
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

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:

