



MENÚ CELIACO



OCTUBRE

VIERNES 1

1 5 14

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

LUNES 4

2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

MARTES 5

1 2 5 9 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

649,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:29,1g - HC:73,7g AGS:6,5g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 6

1 2 5 4 9 14

Guiso de verduras con bacalao
Lomo adobado al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

569,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,5g - HC:61,0g AGS:5,1g - Azúcares:11,3g - Sal:4,7g

JUEVES 7

1 2 5 4 9 14

Sopa de ave con fideos s/gluten
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

751,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:26,7g - HC:88,3g AGS:7,2g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

VIERNES 8

1 2 5 14

Macarrones s/gluten con tomate, huevo y queso
Pollo al curry
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

952,0Kcal - Prot:59,4g - Lip:40,9g - HC:83,1g AGS:11,7g - Azúcares:12,0g - Sal:2,6g

LUNES 11



MARTES 12

1 2 5 4 6 9 14

Potaje con bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g

MIÉRCOLES 13

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maíz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

591,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,9g - HC:78,9g AGS:3,7g - Azúcares:11,0g - Sal:1,4g

JUEVES 14

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

VIERNES 15

LUNES 18

5 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

745,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:37,3g - HC:71,5g AGS:9,1g - Azúcares:12,2g - Sal:1,4g

MARTES 19

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

631,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:30,1g - HC:46,1g AGS:7,3g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g

MIÉRCOLES 20

1 4 14

Patatas guisadas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñón
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

738,3Kcal - Prot:53,2g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,3g

JUEVES 21

1 2 5 4 9 14

Macarrones s/gluten con salmón
Filete jamon cerdo al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

677,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,6g - HC:90,1g AGS:3,3g - Azúcares:16,1g - Sal:3,5g

VIERNES 22

14

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

747,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:31,2g - HC:69,4g AGS:6,2g - Azúcares:12,8g - Sal:1,9g

LUNES 25

14

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

645,5Kcal - Prot:35,1g - Lip:28,2g - HC:57,9g AGS:6,1g - Azúcares:12,1g - Sal:3,7g

MARTES 26

1 2 3 4 9 14

habichuelas estofadas con chorizo
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g - Azúcares:12,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 27

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras
Fideua s/gluten de pescado
Yogur natural

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

JUEVES 28

4 14

Potaje de garbanzos
Magra en salsa de tomate
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 29

1 2 3 4 9 14

Espaguetis s/gluten boloñesa
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

777,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:30,6g - HC:85,9g AGS:6,0g - Azúcares:14,5g - 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

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:

