

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



4

5

6

7

1

11

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

584,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,1g - HC:78,5g AGS:3,9g - Azúcares:15,6g - Sal:3,5g

12

Ensalada(lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y mahonesa)
Marmitako de rape
Pan integral
Yogur sabor

467,8Kcal - Prot:16,5g - Lip:12,9g - HC:67,4g AGS:4,0g - Azúcares:26,7g - Sal:1,2g

13

Alubias blancas estofados
Nuggets de pollo
Lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca de temporada

723,1Kcal - Prot:22,3g - Lip:27,4g - HC:86,7g AGS:5,0g - Azúcares:21,8g - Sal:3,9g

14

Ensalada(lechuga, queso, pepino, tomate)
Macarrones con atún
Pan integral
Fruta fresca de temporada

648,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,9g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,5g

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

Ensalada(lechuga, espárragos, tomate, maíz y zanahoria)
Lentejas con quínoa
Pan
Fruta fresca de temporada

476,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:8,8g - HC:74,3g AGS:1,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,2g

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

Ensalada (lechuga, tomate, soja, pepino y atun)
Olla gitana
Pan
Fruta fresca de temporada

477,6Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,2g - HC:69,2g AGS:1,4g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

21

Arroz con tomate
Salchichas Frankfurt y tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Fruta fresca de temporada

825,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:40,9g - HC:82,6g AGS:10,8g - Azúcares:17,5g - Sal:3,5g

22

Ensalada de pasta con lechuga,maiz, tomate, pavo y queso
Asado de merluza con patatas
Pan
Fruta fresca de temporada

579,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:11,2g - HC:85,5g AGS:3,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g

25

Ensalada(lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y mahonesa)
Patatas guisadas con merluza
Pan
Yogur sabor

463,4Kcal - Prot:18,4g - Lip:13,0g - HC:65,5g AGS:4,0g - Azúcares:26,5g - Sal:1,3g

26

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Fruta fresca de temporada

646,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:20,1g - HC:82,6g AGS:3,3g - Azúcares:19,2g - Sal:3,3g

27

Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas)
Macarrones ecologicos con atún
Pan
Fruta fresca de temporada

549,8Kcal - Prot:15,3g - Lip:18,2g - HC:76,1g AGS:2,7g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

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

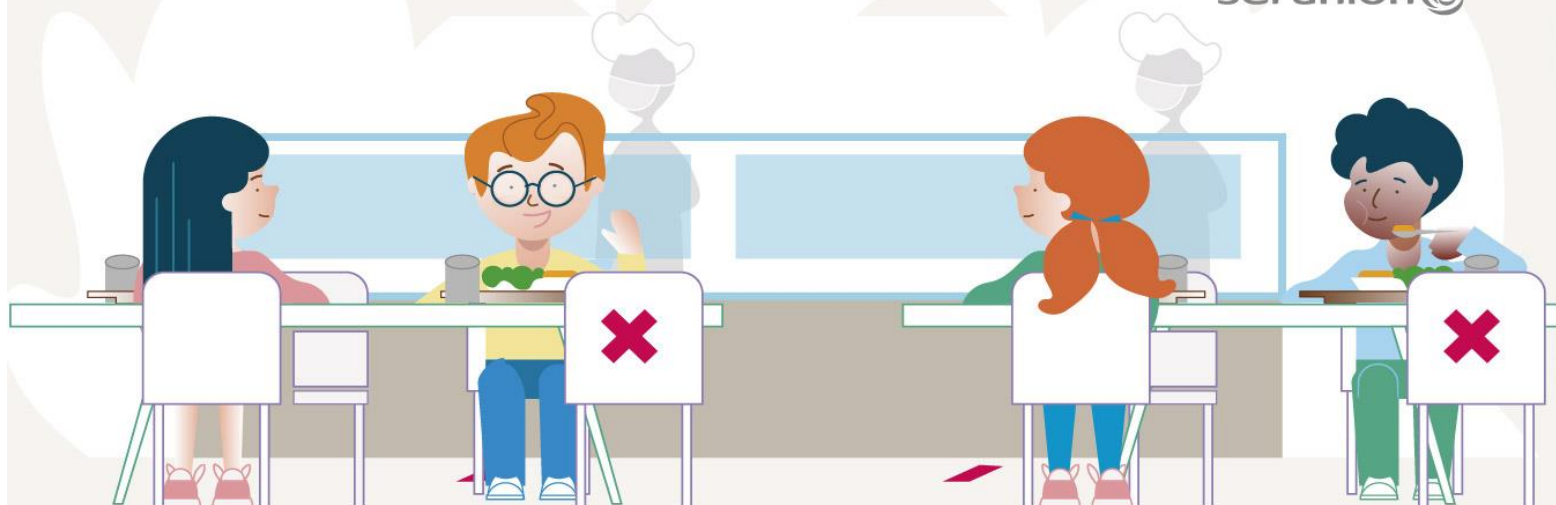
29

Ensalada variada con huevo y york
Arroz con habichuelas
Pan
Fruta fresca de temporada

505,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,3g - HC:75,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,5g

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:



