



## CEIP SANTA MARÍA DE GRACIA

LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



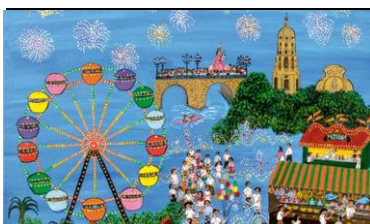
LUNES 13

1 2 3 14 4

Ensalada 17 (lechuga, tomate, zanahoria)  
Macarrones con tomate, atun y queso  
Fruta fresca

669,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:28,7g - HC:72,8g AGS:8,0g -  
Azúcares:13,1g - Sal:1,9g

MARTES 14



MIÉRCOLES 15

1 2

Ensalada 21 (tomate, pepino, queso, pan)  
Arroz con habichuelas  
Fruta fresca

666,4Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,0g - HC:111,8g AGS:2,5g -  
Azúcares:11,8g - Sal:1,5g

JUEVES 16

1 2 3 4 5 14

Rollitos de york con verduras  
Guiso de merluza  
Fruta fresca

415,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,9g - HC:43,9g AGS:2,1g -  
Azúcares:9,8g - Sal:1,4g

VIERNES 17

3

Crema de calabaza  
Tortilla de patata con ensalada 24  
Fruta fresca

574,3Kcal - Prot:17,2g - Lip:19,4g - HC:76,7g AGS:3,8g -  
Azúcares:15,0g - Sal:1,3g

LUNES 20

1 2 4 14

Ensalada 2 (lechuga, tomate, zanahoria, queso  
burgos, maiz)  
Macarrones integrales con caballa y verduras  
Fruta fresca

531,2Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,8g - HC:66,2g AGS:3,4g -  
Azúcares:13,4g - Sal:1,7g

MARTES 21

4 14

Ensalada 22 (patata, tomate, caballa, pimiento,  
aceitunas)  
Olla gitana  
Fruta fresca

608,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,5g - HC:89,3g AGS:1,9g -  
Azúcares:13,4g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 22

1 3 4 5 14

Ensalada 3 (lechuga, tomate, zanahoria, atun,  
maiz, aceitunas)  
Merluza a la vasca  
Fruta fresca

400,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:18,3g - HC:26,2g AGS:3,4g -  
Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

JUEVES 23

3 4 14

Ensalada 4 (tomate, huevo, atun, aceituna)  
Habichuelas estofadas  
Fruta fresca

525,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:13,3g - HC:70,2g AGS:2,1g -  
Azúcares:12,8g - Sal:1,5g

VIERNES 24

4 14

Ensalada 23 (tomate, lechuga, caballa,  
aceitunas)  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca

591,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,8g - HC:78,1g AGS:3,7g -  
Azúcares:10,9g - Sal:1,5g

LUNES 27

1 2 3 9 14

Ensalada 1 (Lechuga, tomate, huevo duro, jamon  
york, pan tostado)  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca

559,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:13,2g - HC:79,7g AGS:2,5g -  
Azúcares:11,8g - Sal:1,5g

MARTES 28

1 2 4 14

Ensalada 2 (lechuga, tomate, zanahoria, queso  
burgos, maiz)  
Espaguetis salteados con salmón  
Fruta fresca

541,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,9g - HC:71,5g AGS:3,0g -  
Azúcares:11,8g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 29

1 2 3 4 5 12 14

Ensalada 3 (lechuga, tomate, zanahoria, atun,  
maiz, aceitunas)  
Cocido completo  
Fruta fresca

680,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:29,5g - HC:70,0g AGS:7,0g -  
Azúcares:12,7g - Sal:1,6g

JUEVES 30

3 4 14

Ensalada 4 (tomate, huevo, atun, aceituna)  
Estofado de ternera  
Fruta fresca

540,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:29,3g - HC:42,0g AGS:9,0g -  
Azúcares:11,1g - Sal:1,5g

### 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:

