

LUNES 1

1 3 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Lentejas con arroz
Fruta fresca

608,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,3g - HC:83,3g AGS:3,3g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g

MARTES 1

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca

532,5Kcal - Prot:17,7g - Lip:17,8g - HC:71,2g AGS:2,6g - Azúcares:11,6g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 4 9 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha
Cocido completo
Fruta fresca

706,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:29,9g - HC:77,7g AGS:7,0g - Azúcares:12,8g - Sal:2,0g

JUEVES 1

9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja
Estofado de ternera
Fruta fresca

541,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:29,0g - HC:44,1g AGS:8,8g - Azúcares:12,1g - Sal:1,4g

VIERNES 1

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino
Guiso de patatas con bacalao
Yogur natural

553,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:67,2g AGS:5,9g - Azúcares:25,5g - Sal:2,2g

LUNES 2

1 3 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo
Macarrones con atún y verduras
Fruta fresca

610,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:22,2g - HC:79,8g AGS:4,0g - Azúcares:12,5g - Sal:1,6g

MARTES 2

1 2 3 9 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pan tostado y queso
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca

758,7Kcal - Prot:37,5g - Lip:35,2g - HC:67,0g AGS:10,6g - Azúcares:11,4g - Sal:3,0g

MIÉRCOLES 2

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Asado de merluza
Yogur natural

559,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:19,1g - HC:63,2g AGS:5,0g - Azúcares:24,3g - Sal:2,2g

JUEVES 2

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha
Lentejas estofadas
Fruta fresca

531,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:15,2g - HC:71,1g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,8g

VIERNES 2

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y espárragos
Arroz a la cubana con salchichas de ave
Fruta fresca

608,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,0g - HC:86,2g AGS:4,1g - Azúcares:10,0g - Sal:2,3g

LUNES 3

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maíz
Lentejas con chorizo
Fruta fresca

709,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:30,3g - HC:77,3g AGS:7,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,9g

MARTES 3

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino
Espaguetis boloñesa
Fruta fresca

571,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:21,8g - HC:72,4g AGS:4,6g - Azúcares:12,5g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca

591,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,1g - HC:82,2g AGS:3,4g - Azúcares:13,3g - Sal:2,0g

JUEVES 3

9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja
Asado de pollo
Fruta fresca

510,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:20,5g - HC:50,7g AGS:4,3g - Azúcares:11,1g - Sal:1,4g

VIERNES 3

2 3 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Arroz con rape
Yogur natural

691,8Kcal - Prot:28,2g - Lip:20,5g - HC:97,3g AGS:5,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,7g

LUNES 4

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana
Guiso de pavo con champiñón
Fruta fresca

449,6Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,3g - HC:51,9g AGS:3,5g - Azúcares:13,3g - Sal:1,4g

MARTES 4

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas con costillejas
Fruta fresca

595,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:21,7g - HC:66,7g AGS:4,3g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 4

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas
Macarrones con tomate, huevo y queso
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:28,3g - HC:80,2g AGS:7,9g - Azúcares:12,4g - Sal:2,5g

JUEVES 4

14

Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maíz)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca

498,7Kcal - Prot:17,6g - Lip:11,0g - HC:73,6g AGS:1,3g - Azúcares:15,2g - Sal:1,1g

VIERNES 4

2 3 4

Ensalada de patatas, tomate, caballa, cebolla y huevo
Sopa de pescado con arroz
Yogur natural

676,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,3g - HC:86,9g AGS:6,0g - Azúcares:23,9g - Sal:1,8g

LUNES 5

1 2 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino
Fideua de pescado
Fruta fresca

536,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,8g - HC:71,2g AGS:3,5g - Azúcares:12,3g - Sal:2,1g

MARTES 5

1 3 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo
Lentejas con arroz
Fruta fresca

611,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,3g - HC:84,3g AGS:3,3g - Azúcares:12,4g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 5

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pollo y manzana
Arroz con habichuelas
Fruta fresca

693,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,2g - HC:115,4g AGS:2,5g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g

JUEVES 5

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras
Guiso de merluza
Yogur natural

530,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:19,1g - HC:57,3g AGS:4,7g - Azúcares:23,5g - Sal:1,6g

VIERNES 5

3

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Fruta fresca

558,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:22,1g - HC:65,5g AGS:4,9g - Azúcares:12,9g - Sal:1,6g

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

LUNES 6

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas
Macarrones integral con caballa y verduras
Fruta fresca

571,2Kcal - Prot:17,0g - Lip:20,3g - HC:74,2g AGS:3,2g - Azúcares:13,3g - Sal:2,0g

MARTES 6

2 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino
Olla gitana
Fruta fresca

563,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,1g - HC:73,9g AGS:3,2g - Azúcares:13,5g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 6

1 2 3 4 5 14

Ensalada de pasta, lechuga, maiz, tomate, zanahoria
Merluza a la vasca
Yogur natural

632,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:21,3g - HC:70,2g AGS:5,8g - Azúcares:24,3g - Sal:1,9g

JUEVES 6

5 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Habichuelas estofadas
Fruta fresca

588,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:69,8g AGS:3,4g - Azúcares:12,4g - Sal:1,4g

VIERNES 6

4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

627,4Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,9g - HC:86,6g AGS:3,9g - Azúcares:11,2g - Sal:1,8g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2022-2023

CALENDARIO MURCIA



Octubre 2022

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	5º
3	4	5	6	7	8	9	6º
10	11	12	13	14	15	16	1º
17	18	19	20	21	22	23	2º
24	25	26	27	28	29	30	3º
31							4º

Noviembre 2022

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4º
7	8	9	10	11	12	13	5º
14	15	16	17	18	19	20	6º
21	22	23	24	25	26	27	1º
28	29	30					2º

Diciembre 2022

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	2º
5	6	7	8	9	10	11	3º
12	13	14	15	16	17	18	4º
19	20	21	22	23	24	25	5º
26	27	28	29	30	31		6º

Enero 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	6º
3	4	5	6	7	8	9	1º
10	11	12	13	14	15	16	2º
17	18	19	20	21	22	23	3º
24	25	26	27	28	29	30	4º
31							5º

Febrero 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	5º
6	7	8	9	10	11	12	6º
13	14	15	16	17	18	19	1º
20	21	22	23	24	25	26	2º
27	28						3º

Marzo 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	3º
6	7	8	9	10	11	12	4º
13	14	15	16	17	18	19	5º
20	21	22	23	24	25	26	6º
27	28	29	30	31			1º

Abril 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	1º
3	4	5	6	7	8	9	2º
10	11	12	13	14	15	16	3º
17	18	19	20	21	22	23	4º
24	25	26	27	28	29	30	5º

Mayo 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	6º
8	9	10	11	12	13	14	1º
15	16	17	18	19	20	21	2º
22	23	24	25	26	27	28	3º
29	30	31					4º

Junio 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	4º
5	6	7	8	9	10	11	5º
12	13	14	15	16	17	18	6º
19	20	21	22	23	24	25	1º
26	27	28	29	30	31		2º



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 MOLLUSCOS
- 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:

