

Podrán consultar los menús de sus hijos y las recomendaciones de cenas a través de la oficina virtual de la página www.serunion-educa.com o en nuestra APP Para ello introducir el código de activación del colegio **LOJC470001** (donde todos los 0 son CEROS)

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



1

4
Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca
710,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:29,7g - HC:86,0g AGS:7,8g - Azúcares:15,3g - Sal:2,4g

5
Ensalada variada con espárragos
Puchero de lentejas a la riojana
Pan integral
Fruta fresca
587,3Kcal - Prot:20,2g - Lip:22,5g - HC:69,2g AGS:6,2g - Azúcares:17,5g - Sal:1,8g

6
Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Pan
Yogur sabor
527,2Kcal - Prot:30,0g - Lip:18,6g - HC:57,7g AGS:5,9g - Azúcares:25,3g - Sal:1,5g

7
Ensalada lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco
Macarrones con atún
Pan integral
Fruta fresca
606,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:16,8g - HC:85,4g AGS:3,5g - Azúcares:18,5g - Sal:2,0g

8
Ensalada variada con huevo
Alubias marineras
Pan
Fruta fresca
474,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:12,8g - HC:61,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

11
Ensalada variada con jamón york
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca
588,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,7g - HC:86,3g AGS:2,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

12
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva
Dados de magro frito sobre lecho de tomate
Pan integral/Fruta fresca
428,9Kcal - Prot:21,5g - Lip:14,9g - HC:47,6g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

13
Ensalada de surimi
Olla gitana
Pan
Fruta fresca
639,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:18,2g - HC:86,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,9g - Sal:2,0g

14
Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)
Fideua de pescado
Pan integral
Yogur sabor
712,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:89,3g AGS:7,0g - Azúcares:25,2g - Sal:2,3g

15
Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano
Pan
Fruta fresca
723,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:13,4g - HC:120,8g AGS:3,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,3g

18
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan/ Yogur sabor
670,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,8g - HC:92,4g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

19
Ensalada variada con aceitunas
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y chorizo
Pan integral
Fruta fresca
570,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:20,3g - HC:69,1g AGS:4,4g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g

20
Ensalada oriental
Canelones de atún bella aurora gratinados
Pan
Fruta fresca
555,4Kcal - Prot:15,9g - Lip:27,1g - HC:58,6g AGS:6,8g - Azúcares:19,9g - Sal:2,3g

21
Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros
Pollo al limón con champiñón salteado
Pan integral
Fruta fresca
477,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:13,9g - HC:62,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g

22
Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Patatas al horno
Pan
Fruta fresca
566,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:80,3g AGS:1,9g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

25
Ensalada campesina
Macarrones con caballa
Pan
Fruta fresca
580,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,0g - HC:84,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

26
Ensalada del chef
Lentejas con quínoa ecológica
Pan integral
Fruta fresca
519,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,6g - HC:61,9g AGS:3,4g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

27
Ensalada huertana
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Pan
Fruta fresca
470,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:15,0g - HC:61,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

28
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca
587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,1g - HC:75,5g AGS:5,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g



29

