

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 **LOLE390001** (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



4
Ensalada(lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y mahonesa)
Macarrones con atún
Pan/ Yogur sabor
599,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:16,9g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:26,5g - Sal:1,3g

5
Ensalada de pavo
Fabada asturiana
Pan integral
Fruta fresca de temporada
637,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:29,2g - HC:57,3g AGS:7,6g - Azúcares:16,3g - Sal:1,9g

6
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca de temporada
597,0Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,0g - HC:78,9g AGS:5,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

7
Ensalada(lechuga, espárragos, tomate, maíz y zanahoria)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan integral/ Fruta fresca de temporada
458,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,1g - HC:76,7g AGS:1,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,2g

8
Crema de verduras
Bacalao al horno
Pan
Fruta fresca de temporada
363,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:8,2g - HC:49,2g AGS:1,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

11
Ensalada (lechuga, tomate, soja, pepino y atun)
Espaguetis boloñesa
Pan/ Fruta fresca de temporada
590,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:18,3g - HC:81,2g AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:2,0g

12
Ensalada (lechuga, jamon york, maiz,zanahoria, tomate)
Lentejas con arroz
Pan integral/ Fruta fresca de temporada
474,7Kcal - Prot:17,8g - Lip:9,4g - HC:73,7g AGS:1,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g

13
Crema de calabaza
Merluza al horno con patatas
Pan
Yogur sabor
548,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:73,2g AGS:4,2g - Azúcares:25,2g - Sal:1,5g

14
Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas)
Estofado de ternera con guisantes
Pan integral/ Fruta fresca de temporada
601,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,2g - HC:37,8g AGS:12,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

15
Ensalada(lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y mahonesa)
Potaje de garbanzos con espinacas
Pan/ Fruta fresca de temporada
447,1Kcal - Prot:13,9g - Lip:9,8g - HC:68,8g AGS:1,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,0g

18
Ensalada murciana
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan/ Fruta fresca de temporada
542,8Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,2g - HC:77,7g AGS:3,3g - Azúcares:15,8g - Sal:1,8g

19
Ensalada(lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y mahonesa)
Marmitako
Pan integral/ Yogur sabor
546,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:19,2g - HC:65,7g AGS:4,6g - Azúcares:27,5g - Sal:1,3g

20
Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Nugget de pollo
Lechuga, tomate y maíz
Pan/ Fruta fresca de temporada
663,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:25,4g - HC:80,3g AGS:4,7g - Azúcares:19,8g - Sal:2,2g

21
Ensalada(lechuga, queso, pepino, tomate)
Macarrones con atún
Pan integral/ Fruta fresca de temporada
542,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:16,1g - HC:77,0g AGS:4,4g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g

22
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca de temporada
597,0Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,0g - HC:78,9g AGS:5,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

25
Ensalada(lechuga, espárragos, tomate, maíz y zanahoria)
Lentejas con quínoa ecológica
Pan/ Fruta fresca de temporada
430,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:7,8g - HC:66,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,8g - Sal:1,2g

26
Sopa cubierta
Hamburguesa de ternera completa
Pan integral
Yogur sabor
752,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:31,4g - HC:89,7g AGS:13,9g - Azúcares:26,9g - Sal:2,3g

27
Ensalada (lechuga, tomate, soja, pepino y atun)
Olla gitana
Pan/Fruta fresca de temporada
450,4Kcal - Prot:16,3g - Lip:9,2g - HC:68,4g AGS:1,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,2g

28
Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral/ Fruta fresca de temporada
703,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:29,2g - HC:84,5g AGS:7,7g - Azúcares:15,7g - Sal:2,4g

