

# 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:



<p><b>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</b></p>	<p><b>DERIVACIÓN</b> <b>LYS NAL ORTIZ</b> 4 raciones HC</p>	<p>Las medidas de los platos son en cocido *Comenzar la comida con el primer plato y el pan. *Es imprescindible terminar con toda la comida que esta medida en gramos. *La fruta está medida por parte comestible, es decir, pelada</p>	<p>Ración de fruta que contiene 1 ración de HC: -PLATANO: 50gr - MANZANA: 100gr -ALBARICOQUE:150g - MANDARINA:100gr -CIRUELA:100g - NARANJA: 100gr - MELOCOTÓN:100g - PERA : 100gr - KIWI: 100gr -UVA: 50gr</p>	<p><b>VIERNES 01/ DIVENDRES 01</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada variada Amanida variada Vichyssoise (100g patata – 2R) Vichyssoise(100g creïlla – 2R) Pechuga de pollo a la plancha Pit de pollastre a la plancha Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>
<p><b>LUNES 04/ DILLUNS 04</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras (100 patata – 2R) Crema de verduras(100g creïlla – 2R) <i>Pescado a la plancha – Peix a la plancha</i> Fruta (0.5 ración HC) + Yogurt desnatado de sabor (0.5 ración HC) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MARTES 05/ DIMARTS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Amanida variada Alubias estofadas (100g alubias 2R) Fesols estofats (100g fesols 2R) Tortilla paisana con jamón serrano Truita paisana amb pernil Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06 / DIMECRES 06</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada variada Amanida variada Arroz a la cubana (80g arroz 2R) Arròs a la cubana (80g arròs 2R) Pescado fresco de lonja Peix fresc de llotja Fruta (100g – 1R) <b>Pan integral</b> (20g pan – 1R)</p>	<p><b>JUEVES 07/ DIJOUS 07</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Verduras al horno Verdures al forn Potaje de <b>garbanzos ECO</b> (100g garbanzos 2R) Potatge de <b>cigrons ECO</b> (100g cigrons 2R) Carrillada de cerdo estofada con verduras Galta de porc estofada amb verdures Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>VIERNES 08 / DIVENDRES 08</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada variada Amanida variada Pasta con salmón (100g pasta -2R) Pasta amb salmó (100g pasta -2R) Bacalao con verduras Bacallà amb verdures Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>
<p><b>LUNES 11/ DILLUNS 11</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada variada Amanida variada Pasta con verduras (100g pasta -2R) Pasta amb verdures (100g pasta -2R) Merluza a la marinera Lluç a la marinera Fruta (0.5 ración HC) + Yogurt desnatado de sabor (0.5 ración HC) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b> <i>FESTIVO</i> FESTIU</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada Amanida variada Arroz a banda (80g arroz 2R) Arròs a banda (80g arròs 2R) <i>Palometa al limón con verduras de temporada</i> <i>Palometa a la llima amb verdures de temporada</i> Fruta (100g – 1R) <b>Pan integral</b> (20g pan – 1R)</p>	<p><b>JUEVES 14/ DIJOUS 14</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada Amanida variada Crema de legumbres (100g legumbre 2R) Crema de llegums (100g llegums 2R) <i>Tortilla con queso fresco</i> Truita amb formatge fresc Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>VIERNES 15 / DIVENDRES 15</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Amanida variada Sopa de cocido con <b>garbanzos ECO(50g de fideos 1R + 50g garbanzos 1R)</b> Sopa d'olla amb <b>cigrons ECO (50g de fideus - 1R +50g garbanzos 1R)</b> Pollo al horno con verduras Pollastre al forn amb verdures Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>
<p><b>LUNES 18/ DILLUNS 18</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada variada Amanida variada Pasta al pesto (100g pasta -2R) Pasta al pesto (100g pasta -2R) Bacalao al pilpil Bacallà al pilpil Fruta (0.5 ración HC) + Yogurt desnatado de sabor (0.5 ración HC) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MARTES 19/ DIMARTS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada Amanida variada <b>Garbanzo ECO</b> con verduras de temporada (100g garbanzos 2R) <b>Cigrons ECO</b> amb verdures de temporada (100g cigrons 2R) Lomo a la plancha con verduras Llom a la planxa amb verdures Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada variada Amanida variada <i>Crema de patata ECO (100g patata 2R)</i> <i>Crema de creïlla ECO (100g creïlla 2R)</i> <b>Salmón fresco</b> con verduras <b>Salmó fresc</b> amb verdures Fruta (100g – 1R) <b>Pan integral</b> (20g pan – 1R)</p>	<p><b>JUEVES 21 / DIJOUS 21</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada variada Amanida variada Sopa de verduras (100g fideos 2R) Sopa de verdures (100g fideus 2R) <b>Pollo al horno con mazorca de maíz</b> <b>Pollastre al forn amb panotxa de dacsa</b> Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>VIERNES 22/ DIVENDRES 22</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada variada Amanida variada Arroz con secreto y setas (80g arroz 2R) Arròs amb secret i bolets (80g arròs 2R) Tortilla de queso con brócoli Truita de formatge amb bròcoli Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>
<p><b>LUNES 25/ DILLUNS 25</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g – Lip:22g – HC:72,5g Ensalada variada Amanida variada Panaché de fiambre Panaché de companatge Arroz de costillas y coliflor(100g arroz 2.5R) Arròs de costelles i coliflor(100g arròs 2.5R) Fruta (0.5 ración HC) + Yogurt desnatado de sabor (0.5 ración HC) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MARTES 26/ DIMARTS 26</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Amanida variada <b>Lentejas ECO</b> castellanas(100g lentejas 2R) <b>Lentilles ECO</b> castellanes(100g llentilles 2R) Tortilla con queso manchego Truita amb formatge manxec Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada variada Amanida variada Fideua de marisco(100g pasta 2R) Fideua de marisc (100g pasta 2R) Merluza Lluç Fruta (100g – 1R) <b>Pan integral</b> (20g pan – 1R)</p>	<p><b>JUEVES 28/ DIJOUS 28</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada Amanida variada Crema de alubias(100g alubias 2R) <i>Crema de fesols(100g fesols 2R)</i> <i>Tosta de jamón york y queso(20g pan – 1R)</i> <i>Tosta de pernil dolç i formatge(20g pan – 1R)</i> Fruta (100g – 1R)</p>	<p><b>VIERNES 29 / DIVENDRES 29</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada variada Amanida variada Tallarines a la boloñesa (75g pasta -1,5R+ 50g tomate-0,5) Tallarines a la boloñesa (75g pasta -1,5R+ 50g tomaca-0,5) <i>Pastel de verduras</i> <i>Pastís de verdures</i> Fruta (100g – 1R) Pan (20g pan – 1R)</p>