

# 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:



*Todas nuestras ensaladas están aliñadas con **aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona***

**LUNES 04/ DILLUNS 04**

602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de verduras  
Crema de verduras

*Calamares* a la andaluz con mayonesa  
*Calamares* a l'andalusa amb maionesa

Yogurt natural/ logurt natural  
Pan blanco-Pa blanc



**MARTES 05/ DIMARTS 05**

636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Alubias estofadas  
Fesols estofats

Tortilla paisana con jamón serrano  
Trita paisana amb pernil

**Fruta ECO-Fruita ECO**  
Pan blanco-Pa blanc



**MIÉRCOLES 06 / DIMECRES 06**

627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Arroz a la cubana  
Arròs a la cubana

Pescado fresco de lonja  
Peix fresc de llotja

Fruta de temporada-Fruita de temporada/  
**Pan integral/Pa integral**



**JUEVES 07/ DIJOUS 07**

602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g

Verduras en tempura  
Verdures en tempura  
Potaje de **garbanzos ECO**  
Potatge de **cigrons ECO**

Carrillada de cerdo estofada con patatas  
Galta de porc estofada amb creïlles  
Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc



**VIERNES 08 / DIVENDRES 08**

664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Pasta a la carbonara de salmón  
Pasta a la carbonara de salmó

Bacalao con pisto  
Bacallà amb samfaina

**Plátano de Canarias**  
**Plàtan de Canarias**  
Pan blanco-Pa blanc



**LUNES 11/ DILLUNS 11**

621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Canelones de espinacas  
Canelons d'espinacs

Merluza a la marinera  
Lluça a la marinera

Yogurt natural "Els Massets"

Pan blanco-Pa blanc



**MARTES / DIMARTS 12**

**FESTIVO**  
**FESTIU**

**MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13**

604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Arroz a banda  
Arròs a banda

*Palometa al limón con verduras de temporada*  
*Palometa a la llima amb verdures de temporada*

**Fruta ECO-Fruita ECO**  
**Pan integral/Pa integral**



**JUEVES 14/ DIJOUS 14**

609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de legumbres  
Crema de llegums

*Tortilla de patata con queso fresco*  
*Trita de creïlla amb formatge fresc*

Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc



**LUNES 18/ DILLUNS 18**

618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Pasta al pesto  
Pasta al pesto

Bacalao al pilpil  
Bacallà al pilpil

Yogurt de fresa/ logurt de maduixa  
Pan blanco-Pa blanc

**MARTES 19/ DIMARTS 19**

600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g

Ensalada variada  
Amanida variada  
**Garbanzo ECO** con verduras de temporada  
**Cigrons ECO** amb verdures de temporada

Lomo empanado con pisto  
Llom empanat amb samfaina

Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa blanc



**MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20**

602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g

Ensalada variada  
Amanida variada  
*Crema de calabaza ECO*  
*Crema de carabassa ECO*

**Salmón fresco** con chips de boniato  
**Salmó fresc** amb chips de moniato

**Uvas ECO/ Raïms ECO**  
**Pan integral/Pa integral**



**JUEVES 21 / DIJOUS 21**

605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Sopa de verduras  
Sopa de verdures

**Pollo al horno con mazorca de maíz**  
**Pollastre al forn amb panotxa de dacsa**

Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc Pa integral



**LUNES 25/ DILLUNS 25**

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  
Arròs de costelles i coliflor

Yogurt-logurt/Pan blanco-Pa blanc



**MARTES 26/ DIMARTS 26**

602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g

Ensalada variada  
Amanida variada  
**Lentejas ECO** castellanas  
**Llenties ECO** castellanes

Tortilla de patata con queso manchego  
Trita de creïlles amb formatge manxec

Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco/Pa blanco



**MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27**

614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Fideua de marisco  
Fideua de marisc

Merluza con guisantes  
Lluç amb pèsols

Fruta de temporada-Fruita de temporada/  
**Pan integral/Pa integral**

**JUEVES 28/ DIJOUS 28**

624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de alubias  
*Crema de fesols*

*Pizza casera de jamón york y queso*  
*Pizza casera de pernil dolç i formatge*

**Fruta ECO-Fruita ECO**  
Pan blanco-Pa blanc

**VIERNES 29 / DIVENDRES 29**

602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g

Ensalada variada  
Amanida variada  
Tallarines a la boloñesa  
Tallarines a la bolonyesa

*Pastel de verduras*  
*Pastís de verdures*

**Plátano de Canarias**  
**Plàtan de Canarias**  
Pan blanco-Pa blanc

