

# 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**

## DERIVACIÓN/DERIVACIÓ MUSULMAN

### 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 andaluza 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 con verduras  
Fesols estofats amb verdures  
Tortilla paisana con queso fresco  
Trita paisana amb formatge fresc  
**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**  
Pollo "halal" con patatas  
Pollastre "halal" amb creïlles  
Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc



### VIERNES 01/ DIVENDRES 01

641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Vichyssoise  
Vichyssoise  
Albóndigas de pollo "halal" en salsa de **tomate con guisantes**  
Mandonguilles de pollastre "halal" en salsa de **tomaca amb pèsols**  
**Plátano de Canarias/ Plàtan de Canari**  
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 salmón  
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  
Lluç 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



### VIERNES 15 / DIVENDRES 15

625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Sopa de ave con **garbanzos ECO**  
Sopa d'au amb **cigrons ECO**  
Pollo "halal" al horno con patatas gajo  
Pollastre "halal" al forn amb creïlles grilló  
**Plátano de Canarias**  
**Plàtan de Canarias**  
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  
Pechuga de pollo "halal" con pisto  
Pit de pollastre "halal" 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 "halal" al horno con mazorca de maíz**  
**Pollastre "halal" al forn amb panotxa de dacsá**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc Pa integral



### VIERNES 22/ DIVENDRES 22

622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Arroz con verduras y setas  
Arròs amb verdures i bolets  
Tortilla de queso con brócoli  
Trita de formatge amb bròcoli  
**Plátano de Canarias**  
**Plàtan de Canarias**  
Pan blanco-Pa blanc



### LUNES 25/ DILLUNS 25

620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Panaché de fiambre (sin cerdo)  
Panaché de companatge (sense porc)  
Arroz con verduras  
Arròs amb verdures  
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  
**Llentilles ECO** castellanas  
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 verduras*  
*Pizza casera de verdures*  
**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 amb verdures  
Tallarines amb verdures  
*Pastel de verduras*  
*Pastís de verdures*  
**Plátano de Canarias**  
**Plàtan de Canarias**  
Pan blanco-Pa blanc

