

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 VEGETARIANA

*No habrán platos ni con carne ni con pescado ni derivados.

MIÉRCOLES 08/DIMECRES 08
Kcal 662 Prot 22 Lip 27 HC 80
Gazpacho andaluz-Gaspaxo andalús
Ensalada de pasta
Amanida de pasta
Coliflor gratinado con **judías verdes rehogadas**
Coliflor gratinat amb **bajoquetes ofegades**
Fruta-Fruita/**Pan integral-Pa integral**

JUEVES 09/DIJOUS 09
Kcal 670 Prot 29 Lip 21 HC 86
Ensalada variada
Amanida variada
Vichyssoise
Rollito de verduras con patatas al horno con pimentón
Rotllo de verdures amb creïlles al forn amb pebre roig
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES 10/DIVENDRES 10
Kcal 707 Prot 17 Lip 18 HC 102
Ensalada variada
Amanida variada
Rossejat de verduras
Rossejat de verdures
Tortilla francesa de huevos camperos de cebolla y queso manchego
Truita francesa d'ous camperols amb daus de cebsa i formatge manxec
Plátano de Canarias
Plàtan de Canarias
Pan blanco-Pa blanc

LUNES 13/DILLUNS 13
Kcal 644 Prot 17 Lip 22 HC 66
Ensalada variada
Amanida variada
Macarrones con pesto
Macarrons amb pesto
Calabacín relleno de verduras
Carabasseta farcida de verdures
Yogurt natural "Els Massets"

MARTES 14/DIMARTS 14
Kcal 629 Prot 21 Lip 18 HC 94
Ensalada variada
Amanida variada
Potaje de garbanzos
Potatge de cigorns
Verduras gratinadas con patatas fritas
Verdures gratinades amb creïlles fregides
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 15/DIMECRES 15
Kcal 610 Prot 29 Lip 21 HC 70
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz al horno verduras
Arròs al forn verdures
Tortilla de huevos camperos con alcachofas salteadas -
Truita d'ous camperols amb carxofes salteades
Fruta ECO-Fruita ECO
Pan integral-Pa integral

JUEVES 16/DIJOUS 16
Kcal 737 Prot 34 Lip 19 HC 101
Ensalada variada
Amanida variada
Lentejas ECO castellanas
Llenties ECO castellanes
Hamburguesa vegetal con bechamel con puerro y cebolla
Hamburguesa vegetal amb betxamel amb porros i cebsa
Fruta-Fruita/**Pan blanco-Pa blanc**

VIERNES 17/DIVENDRES 17
Kcal 670 Prot 26 Lip 40 HC 49
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de **verduras de temporada**
Crema de **verdures temporada**
Garbanzos salteados con **zanahoria salteada**
Cigrons salteats amb **carlota salteada**
Helado-Gelat
Pan blanco-Pa blanc

LUNES 20/DILLUNS 20
Kcal 634 Prot 18 Lip 20 HC 74
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de **verduras de temporada** con fideos
Sopa de **verdures de temporada** amb fideos
Ragout de verduras con cous cous
Ragout de verduras amb cous cous
Yogurt de fresa-Yogurt de maduixa
Pan blanco-Pa blanc

MARTES 21/DIMARTS 21
Kcal 615 Prot 29 Lip 22 HC 70
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de **calabaza**
Crema de **carabassa**
Berenjena rellena en salsa de tomate con mazorca de maíz
Alberginia farcida en salsa de tomàquet amb panotxa de dacsa
Fruta ECO-Fruita ECO
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 22/DIMECRES 22
Kcal 639 Prot 22 Lip 23,2 HC 81
Ensalada variada
Amanida variada
Tallarines con **verduras de temporada**
Tallarins amb **verdures de temporada**
Tortilla de huevos camperos de patata y queso
Truita de d'ous camperols de truita i formatge
Fruta-Fruita
Pan integral-Pa integral

JUEVES 23/DIJOUS 23
Kcal 622 Prot 31 Lip 22 HC 76
Ensalada variada
Amanida variada
Alubias con **zanahoria** y patata
Fèsols amb **carlota** i creïlla
Calabacín, pimiento y tomate gratinado
Carabasseta, pimentó i tomaca gratinat
Fruta ECO-Fruita ECO
Pan blanco-Pa blanc

VIERNES 24/DIVENDRES 24
Kcal 644 Prot 31 Lip 29 HC 63
Ensalada de tomate y queso fresco
Amanida de tomaca i formatge fresc
Hummus valenciano con nachos
Hummus valenciano amb natxos
Arroz con verduras y setas
Arròs amb verdures i bolets
Plátano de Canarias
Plàtan de Canarias
Pan blanco- Pa blanc

LUNES 27/DILLUNS 27
Kcal 602 Prot 23 Lip 21 HC 75
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de legumbres-Crema de llegums
Pizza casera de **verduras de temporada**
Pizza cassolà de **verdures de temporada**
Fruta ECO-Fruita ECO
Pan blanco-Pa blanc

MARTES 28/DIMARTS 28
Kcal 618 Prot 28 Lip 24 HC 69
Ensalada de patata
Amanida de creïlla
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Hamburguesa vegetal con champiñones
Hamburguesa vegetal amb xampinyons
Yogurt natural "Els Massets" con miel y frutos secos
Yogurt natural "Els Massets" amb mel i fruits
Pan blanco-Pa blanc

MIÉRCOLES 29/DIMECRES 29
Kcal 686 Prot 26 Lip 39 HC 87
Ensalada variada
Amanida variada
Espaguetis con pisto
Espaquetisa amb pisto
Tortilla de huevos camperos con **calabacín** y queso fresco
Truita de d'ous camperols amb **carabasseta** i formatge fresc
Melón-Melò
Pan integral-Pa integral

JUEVES 30/DIJOUS 30
Kcal 605 Prot 35 Lip 21 HC 74
Ensalada variada
Amanida variada
Sopa de verduras con fideos
Sopa de verdures amb fideos
Pollo al horno con patatas gajo
Pollastre al forn amb creïlles gajo
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

bienvenidos
Vuelta al cole