

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

SIN FRUTOS SECOS/SENSE FRUITS

SECS

SIN MELOCOTÓN/SENSE BRESQUILLA NI DERIVATS

*No se cocinará, ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol.
*No se utilizarán frutos secos como ingrediente.
*Las ensaladas no llevarán frutos secos.
*No se utilizará el melocotón ni derivados como opción de fruta ni ingrediente.

VIERNES 01/ DIVENDRES 01

641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g
Ensalada variada
Amanida variada
Vichyssoise
Vichyssoise
Albóndigas en salsa de **tomate con guisantes**
Mandonguilles en salsa de **tomaca amb pèsols**
Plátano de Canarias
Plàtan de Canarias
Pan blanco-Pa blanc

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 SFS con salsa de tomate
Calamares SFS amb salsa de tomaca
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 con verduras
Alubias estofadas amb verdure
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
Ensalada variada
Amanida variada
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 SFS de salmón
Pasta a la carbonara SFS 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
Pasta con verduras
Pasta amb verdure
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 verdure 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 cocido con **garbanzos ECO**
Sopa d'olla amb **cigrons ECO**
Pollo al horno con patatas al horno
Pollastre al forn amb creïlles al forn
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 SFS
Pasta al pesto SFS
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 verdure 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:67,0g
Ensalada variada
Amanida variada
Crema de calabaza ECO
Crema de carabassa ECO
Salmón fresco con chips de boniato SFS
Salmó fresc amb chips de moniato SFS
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 verdure
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

VIERNES 22/ DIVENDRES 22

622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g
Ensalada variada
Amanida variada
Arroz con secreto y setas
Arròs amb secret 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
Queso fresco con tomate y orégano
Formatge fresc amb tomaca i orenga
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
Llentilles 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 SFS de **verduras de temporada**
Pizza cassolà SFS de **verdure de temporada**
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 SFS
Pastís de verdure SFS
Plátano de Canarias
Plàtan de Canarias
Pan blanco-Pa blanc