

# 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**

**DERIVACIÓ/DERIVACIÓ**  
**SIN GLUTEN/SENSE GLUTEN**

\*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.  
\*Las salsas se ligan con maicena.  
\*Las tortillas son caseras.  
\*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.

**VIERNES 01/ DIVENDRES 01**

641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Vichyssoise  
Vichyssoise  
Hamburguesa de ave SG en salsa de **tomate con guisantes**  
Hamburguesa d'au SG en salsa de **tomaca amb pèsols**  
**Plátano de Canarias/Plátan de Canarias**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**VIERNES 08 / DIVENDRES 08**

664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Pasta SG a la carbonara SG de salmón  
Pasta SG a la carbonara SG de salmó  
Bacalao con pisto  
Bacallà amb samfaina  
**Plátano de Canarias**  
**Plátan de Canarias**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**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 (fideus SG)**  
Sopa d'au amb **cigrons ECO (fideus SG)**  
Pollo al horno con patatas al horno  
Pollastre al forn amb creïlles al forn  
**Plátano de Canarias**  
**Plátan de Canarias**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**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 brócoli  
**Plátano de Canarias**  
**Plátan de Canarias**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**VIERNES 29 / DIVENDRES 29**

602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Pasta SG a la bolonesa  
Pasta SG a la bolonyesa  
**Pastel de verduras**  
**Pastís de verduras**  
**Plátano de Canarias**  
**Plátan de Canarias**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**LUNES 04/ DILLUNS 04**

602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de verduras  
Crema de verdures  
**Calamars SG (rebozadis con maicena) en salsa de tomate**  
**Calamars** (arrebossat amb maicena) en salsa de tomaca  
Yogurt natural/ logurt natural  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**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 jamón serrano  
Trita paisana amb pernil  
**Fruta ECO-Fruita ECO**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**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 blanco SG -Pa blanc SG

**JUEVES 07/ DIJOUS 07**

602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Potaje de **garbanzos ECO SG**  
Potatge de **cigrons ECO SG**  
Carrillada de cerdo estofada con patatas  
Galta de porc estofada amb creïlles  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**LUNES 11/ DILLUNS 11**

621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Pasta SG con verduras  
Pasta SG amb verdures  
Merluza a la marinera  
Lluç a la marinera  
**Yogurt natural "Els Massets"**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**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 lima amb verdures de temporada**  
**Fruta ECO-Fruita ECO**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**JUEVES 14/ DIJOUS 14**

609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Crema de legumbres (sin lentejas)  
Crema de llegums (sense llentilles)  
**Tortilla de patata con queso fresco**  
Trita de creïlla amb formatge fresc  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**LUNES 18/ DILLUNS 18**

618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Pasta SG al pesto  
Pasta SG al pesto  
Bacalao al pilpil  
Bacallà al pilpil  
Yogurt de fresa/ logurt de maduixa  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**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 SG (con maicena) con pisto  
Llom empanado SG (amb maicena) amb samfaina  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco SG -Pa blanc SG



**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 SG  
**Salmó fresc** amb chips de moniato SG  
**Uvas ECO/ Raïms ECO**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**JUEVES 21 / DIJOUS 21**

605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Sopa de verduras (fideus SG)  
Sopa de verdures (fideus SG)  
**Pollo al horno con mazorca de maíz**  
**Pollastre al forn amb panotxa de dacsa**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**LUNES 25/ DILLUNS 25**

620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Tomate con taquitos de queso fresco  
Tomaca amb formatge fresc  
Arroz de costillas y coliflor  
Arròs de costelles i coliflor  
Yogurt-logurt  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**MARTES 26/ DIMARTS 26**

602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Sopa de ave con fideus SG  
Sopa d'au amb fideus SG  
Tortilla de patata con queso manchego  
Trita de creïlles amb formatge manxec  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27**

614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g  
Ensalada variada  
Amanida variada  
Fideua (fideus SG) de marisco  
Fideua (fideus SG) de marisc  
Merluza con guisantes  
Lluç amb pèsols  
Fruta de temporada-Fruita de temporada/  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

**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 SG de verduras**  
**Pizza casera SG de verdures**  
**Fruta ECO-Fruita ECO**  
Pan blanco SG -Pa blanc SG

