

# 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:



<p><i>Todas nuestras ensaladas están aliñadas con <b>aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona</b></i></p>	<p><b>DERIVACIÓN</b> <b>SIN KIWI</b> <b>SENSE KIWI</b></p> <p>*No se utilizará el kiwi como opción de fruta.</p>			<p><b>VIERNES 01/ DIVENDRES 01</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada variada Amanida variada Vichyssoise Vichyssoise Albóndigas en salsa de <b>tomate con guisantes</b> Mandonguilles en salsa de <b>tomaca amb pèsols</b> Plátano de Canarias Plàtan de Canarias Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 04/ DILLUNS 04</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada variada Amanida variada Crema de verduras Crema de verduras <b>Calamares</b> a la andaluza con mayonesa <b>Calamares</b> a l'andalusa amb maionesa Yogurt natural/ logurt natural Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES 05/ DIMARTS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada variada Amanida variada Alubias estofadas Fesols estofats Tortilla paisana con jamón serrano Truita paisana amb pernil <b>Fruita ECO-Fruita ECO</b> Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06 / DIMECRES 06</b> 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/ <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 07/ DIJOUS 07</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Verduras en tempura Verdures en tempura Potaje de <b>garbanzos ECO</b> Potatge de <b>cigrons ECO</b> Carrillada de cerdo estofada con patatas Galta de porc estofada amb creïlles Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 08 / DIVENDRES 08</b> 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 <b>Plátano de Canarias</b> <b>Plàtan de Canarias</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 11/ DILLUNS 11</b> 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 <b>Yogurt natural "Els Massets"</b> Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada variada Amanida variada Arroz a banda Arròs a banda <i>Palometa al limón con verduras de temporada</i> <i>Palometa a la llima amb verdures de temporada</i> <b>Fruita ECO-Fruita ECO</b> <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 14/ DIJOUS 14</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada variada Amanida variada Crema de legumbres Crema de llegums <i>Tortilla de patata con queso fresco</i> Truita de creïlla amb formatge fresc Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 15 / DIVENDRES 15</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada variada Amanida variada Sopa de cocido con <b>garbanzos ECO</b> Sopa d'olla amb <b>cigrons ECO</b> Pollo al horno con patatas gajo Pollastre al forn amb creïlles grilló <b>Plátano de Canarias</b> <b>Plàtan de Canarias</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 18/ DILLUNS 18</b> 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</p>	<p><b>MARTES 19/ DIMARTS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada variada Amanida variada <b>Garbanzo ECO</b> con verduras de temporada <b>Cigrons ECO</b> amb verdures de temporada Lomo empanado con pisto Llom empanat amb samfaina Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada variada Amanida variada <i>Crema de calabaza ECO</i> <i>Crema de carabassa ECO</i> <b>Salmón fresco</b> con chips de boniato <b>Salmó fresc</b> amb chips de moniato <b>Uvas ECO/ Raïms ECO</b> <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 21 / DIJOUS 21</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada variada Amanida variada Sopa de verduras Sopa de verdures <b>Pollo al horno con mazorca de maíz</b> <b>Pollastre al forn amb panotxa de dacsà</b> Fruta de temporada-Fruita de temporada/Pan blanco-Pa blanc Pa integral</p>	<p><b>VIERNES 22/ DIVENDRES 22</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,5g Ensalada variada Amanida variada Arroz con secreto y setas Arròs amb secret i bolets Tortilla de queso con brócoli Truita de formatge amb brócoli <b>Plátano de Canarias</b> <b>Plàtan de Canarias</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES 25/ DILLUNS 25</b> 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</p>	<p><b>MARTES 26/ DIMARTS 26</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada variada Amanida variada <b>Lentejas ECO</b> castellanas <b>Lentilles ECO</b> castellanas Tortilla de patata con queso manchego Truita de creïlles amb formatge manxec Fruta de temporada-Fruita de temporada Pan blanco/Pa blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27</b> 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/ <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES 28/ DIJOUS 28</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Ensalada variada Amanida variada Crema de alubias <i>Crema de fesols</i> <i>Pizza casera de jamón york y queso</i> <i>Pizza casera de pernil dolç i formatge</i> <b>Fruita ECO-Fruita ECO</b> Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES 29 / DIVENDRES 29</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada variada Amanida variada Tallarines a la boloñesa Tallarines a la bolonyesa <i>Pastel de verduras</i> <i>Pastís de verdures</i> <b>Plátano de Canarias</b> <b>Plàtan de Canarias</b> Pan blanco-Pa blanc</p>