

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 LACTOSA/SENSE LACTOSA
SIN NARANJA/SENSE TARONJA
SIN TOMATE/SENSE TOMACA
SIN FRITO/SENSE FRITURA
HIPOCALORICA

*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, potenciadores de sabor o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.

*las tortillas son caseras

*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.

*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo (se utilizará bebida vegetal).

*No se utilizará ni naranja como opción de fruta.

*No se utilizará el tomate como ingrediente

VIERNES 01/ DIVENDRES 01

641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g

Ensalada variada
Amanida variada
Vichyssoise
Vichyssoise

Hamburguesa de ave SL **con guisantes salteados**
Hamburguesa d'au SL **amb pèsols salteats**
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 SL de verduras
Pescado a la planxa
Peix a la planxa

Yogurt de soja (sin azúcar)/ logurt de soia (sense sucre)
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 francesa con jamón serrano
Trita francesa amb pernil serrà
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 con verduras
Arròs amb verdures
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 con verduras
Pasta amb verdures
Bacalao con verduras
Bacallà amb verdures
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 verdures
Merluza a la marinera
Lluç a la marinera

Yogurt de soja (sin azúcar)/ logurt de soia (sense sucre)
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 francesa con queso fresco SL
Trita de francesa amb formatge fresc SL
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 al horno con patatas gajo
Pollastre 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 horno
Bacallà al forn

Yogurt de soja (sin azúcar)/ logurt de soia (sense sucre)
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
Llomo a la planxa con pisto
Llom a la planxa 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 SL
Salmó fresc amb chips de moniato SL
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 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 verdurass
Arròs amb verdures
Tortilla con brócoli
Trita 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 SL
Formatge fresc SL
Arroz de verduras
Arròs de verdures

Yogurt de soja (sin azúcar)/ logurt de soia (sense sucre)
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 SL
Trita de creïlles amb formatge SL
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 SL con verduras
Pizza casera SL amb 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 con verduras
Tallarines amb verdures
Pastel de verduras
Pastís de verduras

Plátano de Canarias
Plàtan de Canarias
Pan blanco-Pa blanc

