



MAYO / MAIG 2021

LUNES/DILLUNS 3

Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107
Ensalada de lechuga y maíz
Amanida d'encisam i dacsca
Arroz con pisto de verduras
Arròs amb sanfaina de verdures
Merluza en salsa de puerros
Lluç en salsa de porros
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 4

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73
Ensalada de lechuga, aceituna y pepino
Amanida d'encisam, oliva i cogombre
Crema de legumbres
Crema de verduras
Lomo en salsa de queso con champiñones
Llom en salsa de formatge amb xampinyons
Fruta – Fruita
Pan integral – Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 5

Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga y espárragos
Amanida d'encisam i espàrrecs
Sopa de cocido
Sopa d'olla
Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo
Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles
Vasito de helado- Gotet de gelat
Pan blanco-Pa

JUEVES/DIJOUS 6

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63
Ensalada de lechuga y atún
Amanida d'encisam i tonyina
Lentejas ECO con chorizo
Lentilles ECO amb xoriço
Abadejo crujiente casero con zanahoria baby
Abadejo cruixent casolà amb carlota baby
Fruta - Fruita
Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 7

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90
Ensalada de lechuga, tomate, surimi
Amanida d'encisam, tomaca i surimi
Fideuà
Fideuà
Tortilla con atún
Trita amb tonyina
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 10

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76
Ensalada de lechuga, piña y maíz
Amanida d'encisam, pinya i dacsca
Crema de verduras
Crema de verdures
Longanizas de cerdo con coliflor en tempura
Llonganisses de porc amb floricol en tempura
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 11

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87
Ensalada de lechuga y zanahoria
Amanida d'encisam i carlota
Lentejas ECO con patata y verdura
Lentilles ECO amb creïlla i verdura
Milhojas de hojaldre con york y mozzarella
Pasta fullada amb pernil dolç i mozzarel.la
Fruta – Fruita
Pan integral – Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 1

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100
Ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo
Amanida completa d'encisam, tomaca, tonyina, olives, dacsca, carlota i ou
Arroz al horno
Arròs al forn
Tortilla francesa - Truita francesa
Yogurt-logurt / Pan blanco-Pa

JUEVES/DIJOUS 13

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101
Ensalada de pasta ECO
Amanida de pasta ECO
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas
Lluç en salsa de tomata, alfàbega i olives
Fruta - Fruita
Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 14

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina
Crema de legumbres
Crema de llegums
Croquetas de bacalao con chips de verduras
Croquetes d'abadejo amb xips de verdures
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 17

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Amanida d'encisam, ceba i tomaca
Sopa de verduras
Sopa de verdures
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas
Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 18

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72
Ensalada de tomate y queso fresco
Amanida de tomaca i formatge fresc
Crema de calabaza con picastostes
Crema de carabassa amb rostres
Salmón con zanahoria, pimienta y cebolla al papillote
Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote
Fruta – Fruita
Pan integral – Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 19

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Amanida d'encisam, tomaca i ou
Lentejas ECO estofadas
Lentilles ECO estofadas
Tortilla francesa y dados de calabacín
Trita francesa i daus de carabasseta
Vasito de helado- Gotet de gelat
Pan blanco-Pa

JUEVES/DIJOUS 20

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Amanida d'encisam, tomaca i cogombre
Tallarines napolitana
Tallarins napolitana
Jurel al azafrán con quinoa y lenteja
Sorell al safrà amb quinoa i llentilla
Fruta - Fruita
Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 21

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Amanida d'encisam, tomaca i dacsca
Arròs amb fesols i naps
Arròs amb fesols i naps
Jamón york y queso a la plancha
Pernil dolç i formatge a la planxa
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 24

Kcal629 Prot 29Lip 24HC 68
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives
Patatas a la riojana
Creïlles a la riojana
Pizza de york
Pizza de pernil dolç
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 25

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Amanida d'encisam, tomaca i pernil dolç
Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón
Lentilles ECO amb verdures i taquets de pernil
Tortilla de patata con verduras al wok
Trita de creïlla amb verdures al wok
Smoothie de sandia - Smoothie de meló d'alger
Pan integral – Pa integral

MIÉRCOLES/DIMECRES 26

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Amanida d'encisam, poma i carlota
Codos a los tres quesos
Colzets als tres formatges
Palometa al horno con ratatouille
Palometa al forn amb ratatouille
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa

JUEVES 27/DIJOUS 27

DÍA DE LA CELIAQUÍA

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina
Potaje de garbanzos
Potatge de cigrons
Pollo asado -Pollastre rostít
Fruta-Fruita
Pan sin gluten/Pa sense gluten

VIERNES/DIVENDRES 28

Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123
Ensalada de lechuga, col y zanahoria
Amanida d'encisam, col i carlota
Arroz a banda
Arròs a banda
Tosta de salmorejo y caballa
Tosta de salmorejo i verat
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 31

FESTIVAL SERUNIONVISIÓN

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi
Amanida d'encisam, carlota, ceba i surimi
Dancing in the rain (sopa de lluvia)
Fly on the wings of love (alitas de pollo con salsa barbacoa al horno con guisantes)
Micrófono (helado cono choco-vainilla)
Pan blanco-Pa

REAL FISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.
Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.



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:

