

**MAYO / MAIG 2021**

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>LUNES/DILLUNS 3</b><br/>Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Arroz con pisto de verduras<br/>Merluza en salsa de puerros<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>MARTES/DIMARTS 4</b><br/>Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73<br/>Ensalada de lechuga, aceituna y pepino<br/>Crema de legumbres<br/>Lomo a la plancha con champiñones<br/>Fruta<br/>Pan integral </p>  | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 5</b><br/>Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70<br/>Ensalada de lechuga y espárragos<br/>Sopa de cocido<br/>Pollo al horno con patatas gajo<br/>Palmera de chocolate (sin alérgenos)<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>JUEVES/DIJOUS 6</b><br/>Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63<br/>Ensalada de lechuga y atún <br/> <b>Lentejas ECO</b> con chorizo<br/>Abadejo crujiente casero con zanahoria baby<br/>Fruta<br/>Pan blanco</p> | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 7</b><br/>Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90<br/>Ensalada de lechuga, tomate<br/>Fideuá<br/>Tortilla con atún <br/><b>Plátano de Canarias</b><br/>Pan blanco-Pa</p>  |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 10</b><br/>Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76<br/>Ensalada de lechuga, piña y maíz<br/>Crema de verduras<br/>Longanizas de ave sin alérgenos con salteado de coliflor<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>MARTES/DIMARTS 11</b><br/>Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/> <b>Lentejas ECO</b> con patata y verdura<br/>Tosta de tomate y atún<br/>Fruta<br/>Pan integral </p>  | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 1</b><br/>Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 <br/>Ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo<br/>Arroz al horno<br/>Tortilla francesa<br/>Yogurt / Pan blanco</p> | <p><b>JUEVES/DIJOUS 13</b><br/>Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101<br/> <b>Ensalada de pasta ECO</b><br/>Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas<br/>Fruta<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 14</b><br/>Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 <br/>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br/>Crema de legumbres<br/>Croquetas de bacalao con chips de verduras<br/><b>Plátano de Canarias</b><br/>Pan blanco</p> |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 17</b><br/>Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96<br/>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate<br/>Sopa de verduras<br/>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>MARTES/DIMARTS 18</b><br/>Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72<br/>Ensalada de tomate y queso fresco<br/>Crema de calabaza<br/> Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote<br/>Fruta<br/>Pan integral </p>                                    | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 19</b><br/>Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70<br/>Ensalada de lechuga, tomate y huevo<br/><b>Lentejas ECO</b> estofadas<br/>Tortilla francesa y dados de calabacín<br/>Palmera de chocolate (sin alérgenos)<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>JUEVES/DIJOUS 20</b><br/>Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108<br/>Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br/>Tallarines napolitana<br/><b>Jurel al horno</b><br/>Fruta<br/>Pan blanco </p>  | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 21</b><br/>Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Jamón york y queso a la plancha<br/><b>Plátano de Canarias</b><br/>Pan blanco</p>  |
| <p><b>LUNES/DILLUNS 24</b><br/>Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68<br/>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas<br/>Patatas a la riojana<br/>Pizza de york<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>MARTES/DIMARTS 25</b><br/>Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97<br/>Ensalada de lechuga, tomate<br/> <b>Lentejas ECO</b> con verduras y taquitos de jamón<br/>Tortilla de patata con verduras al wok<br/><b>Smoothie de sandía</b><br/>Pan integral </p> | <p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 26</b><br/>Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Coditos con verduras<br/>Palometa al horno con ratatouille<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>JUEVES 27/DIJOUS 27</b><br/><b>DÍA DE LA CELIAQUÍA</b> <br/>Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79<br/>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br/>Potaje de garbanzos<br/>Pollo asado<br/>Fruta<br/>Pan sin gluten</p>  | <p><b>VIERNES/DIVENDRES 28</b><br/>Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123<br/>Ensalada de lechuga, col y zanahoria<br/>Arroz a banda<br/>Tosta de salmorejo y caballa<br/><b>Plátano de Canarias</b><br/>Pan blanco</p>  |
| <p> <b>LUNES/DILLUNS 31</b><br/><b>FESTIVAL SERUNIONVISIÓN</b><br/>Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla<br/><b>Dancing in the rain (sopa de lluvia)</b><br/><b>Fly on the wings of love (alitas de pollo con salsa barbacoa al horno con guisantes)</b><br/><b>Micrófono (Palmera de chocolate sin alérgenos)</b><br/>Pan blanco</p> | <p><b>REAL FISH</b><br/>Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.<br/></p>  | <p><b>DERIVACIÓN</b><br/>SIN FRUTOS SECOS<br/>SIN FRUTAS ROSACEAS (MELOCOTÓN, NECTARINA, ALBARICOQUE, PARAGUAYO, PAVIA NATURAL, MANZANA, PERA, FRESA, CIRUELA, CEREZA, GUINDA, MEMBRILLO, MORA, ALMENDRA)</p>  | <p>*No se utiliza aceite de girasol en las elaboraciones.<br/>* El menú servido no contiene frutos secos.<br/>* Los lácteos no llevan frutos secos.<br/>* Las ensaladas no contienen frutos secos, picatostes, mis ni salsas</p>   |    |

# 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:

