


## MAYO / MAIG 2021

### LUNES/DILLUNS 3

Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107  
Ensalada de lechuga y maíz  
Arroz con pisto de verduras  
Merluza en salsa de puerros  
Yogurt  
Pan blanco



### MARTES/DIMARTS 4

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73  
Ensalada de lechuga, aceituna y pepino  
Crema de legumbres  
Lomo en salsa de queso con champiñones  
Fruta  
Pan integral 


### MIÉRCOLES/DIMECRES 5

Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70  
Ensalada de lechuga y espárragos  
Sopa de cocido  
Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo  
Vasito de helado  
Pan blanco

### JUEVES/DIJOUS 6

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63  
Ensalada de lechuga y atún   
 **Lentejas ECO** con chorizo  
Abadejo crujiente casero con zanahoria baby  
Fruta  
Pan blanco



### VIERNES/DIVENDRES 7

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90  
Ensalada de lechuga, tomate, surimi  
Fideuá  
Tortilla con atún   
**Plátano de Canarias**  
Pan blanco-Pa


### LUNES/DILLUNS 10

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76  
Ensalada de lechuga, piña y maíz  
Crema de verduras  
Longanizas de cerdo con coliflor en tempura  
Yogurt  
Pan blanco


### MARTES/DIMARTS 11

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87  
Ensalada de lechuga y zanahoria   
**Lentejas ECO** con patata y verdura  
Mojos de hojaldre con york y mozzarella  
Fruta  
Pan integral 


### MIÉRCOLES/DIMECRES 1

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100   
Ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo  
Arroz al horno  
Tortilla francesa  
Yogurt / Pan blanco

### JUEVES/DIJOUS 13

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101  
 **Ensalada de pasta ECO**  
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas  
Fruta  
Pan blanco



### VIERNES/DIVENDRES 14

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78   
Ensalada de lechuga, tomate y atún  
Crema de legumbres  
Croquetas de bacalao con chips de verduras  
**Plátano de Canarias**  
Pan blanco

### LUNES/DILLUNS 17

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96  
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate  
Sopa de verduras  
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas  
Yogurt  
Pan blanco


### MARTES/DIMARTS 18

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72   
Ensalada de tomate y queso fresco  
Crema de calabaza con picastostes  
Salmon con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote  
Fruta  
Pan integral 

### MIÉRCOLES/DIMECRES 19

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70  
Ensalada de lechuga, tomate y huevo  
**Lentejas ECO** estofadas  
Tortilla francesa y dados de calabacín  
Vasito de helado  
Pan blanco

### JUEVES/DIJOUS 20

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Tallarines napolitana  
**Jurel al azafrán con quinoa y lenteja**  
Fruta  
Pan blanco 



### VIERNES/DIVENDRES 21

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Arròs amb fesols i naps  
Jamón york y queso a la plancha  
**Plátano de Canarias**  
Pan blanco

### LUNES/DILLUNS 24

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


### MARTES/DIMARTS 25

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97   
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york  
**Lentejas ECO** con verduras y taquitos de jamón  
Tortilla de patata con verduras al wok  
**Smoothie de sandía**  
Pan integral 

### MIÉRCOLES/DIMECRES 26

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Coditos a los tres quesos  
Palometa al horno con ratatouille  
Yogurt  
Pan blanco

### JUEVES 27/DIJOUS 27

**DÍA DE LA CELIAQUÍA**   
Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79  
Ensalada de lechuga, tomate y atún  
Potaje de garbanzos  
Pollo asado  
Fruta  
Pan sin gluten

### VIERNES/DIVENDRES 28

Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123  
Ensalada de lechuga, col y zanahoria  
Arroz a banda  
Tosta de salmorejo y caballa  
**Plátano de Canarias**  
Pan blanco



### LUNES/DILLUNS 31

#### FESTIVAL SERUNIONVISIÓN

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77  
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi  
**Dancing in the rain (sopa de lluvia)**  
**Fly on the wings of love (alitas de pollo con salsa barbaoca al horno con guisantes)**  
**Micrófono (helado cono choco-vainilla)**  
Pan blanc



### **REAL FISH**

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.

### DERIVACIONES

SIN MANZANA  
SIN MELOCOTÓN

\*No se utilizará manzana ni melocotón como ingredientes ni opción de frutas



# 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:

