

# 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:





Xef que bo!



**LUNES 04/ DILLUNS 04**

602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Amanida d'encisam i remolatxa  
 **Espaguetis ECO** a la carbonara de salmón  
**Espaguetis ECO** a la carbonara de salmón  
 **Tortilla francesa**  
**Truita francesa**  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa


**MARTES 05/ DIMARTS 05**

636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g  
Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria  
Amanida de tomaca, ceba i carlota  
Crema de zanahoria  
Crema de carlota  
Boquerones en tempura  
Aladroc en tempura  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa


**MIÉRCOLES 06 / DIMECRES 06**

627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g  
Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco  
Amanida d'encisam, dacs i formatge fresc  
 **Garbanzos ECO** estofados con **acelgas frescas**  
**Cigrons ECO** estofats con **bledes fresques**  
Carrillera de cerdo en salsa  
Galta de porc en salsa  
Yogurt - logurt  
**Pan integral/Pa integral** 

**JUEVES 07/ DIJOUS 07**

664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g  
Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria  
Amanida d'encisam, olives, carlota  
Arroz a la cubana con **huevo duro**   
Arròs a la cubana con **ou dur**  
Longanizas con **verduras de temporada**  
Llonganisses amb **verdures de temporada**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa

**VIERNES 01/ DIVENDRES 01**

641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g  
Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano  
Amanida de tomaca, pimentó roig, ceba i orega  
**Hervido valenciano**   
**Bullit valencià**  
Albóndigas en salsa de **calabaza**  
Mandonguilles en salsa de **carabassa**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa

**VIERNES 08 / DIVENDRES 08**

602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g  
Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva  
Formatge fresc i tomaca amb orega i oil d'oliva  
Estofado de fesols y **verduras de temporada**  
Estofat de alubias y **verdures de temporada**  
Calamars a la andaluz caseros  
Calamars a l'andalusa casolans  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa


**LUNES 11/ DILLUNS 11**

621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Amanida d'encisam i dacs  
Canelones gratinados  
Canelons gratinats  
Merluza en su jugo  
Lluç en el seu suc  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa

**MARTES / DIMARTS 12**

**FESTIVO**  
**FESTIU**



**MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13**

625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g  
Ensalada de tomate, cebolla y maíz  
Amanida de tomaca, ceba i dacs  
Crema de **calabacín**  
Crema de **carabasseta**  
Pollo al horno con tomatitos al horno  
Pollastre al forn amb tomaca al forn  
Batido casero (macedonia de temporada c/leche)  
Batut casolà (macedònia de temporada amb llet)  
**Pan integral/Pa integral** 

**JUEVES 14/ DIJOUS 14**

609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g  
Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria  
Amanida d'encisam, olives, carlota  
**Pisto de verduras**   
**Samfaina**  
**Arròs rossejat**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa


**VIERNES 15 / DIVENDRES 15**

604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g  
Ensalada de lechuga tomate y maíz  
Amanida d'encisam, tomaca i dacs  
**Sopa de cocido**   
**Sopa d'olla**  
 **Garbanzos ECO, verduras y pelota**  
**Cigrons ECO, verdures i pilota**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa



**LUNES 18/ DILLUNS 18**

618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g  
Ensalada de lechuga, maíz y manzana  
Amanida d'encisam, dacs i poma  
Coditos napolitana  
Colzets napolitana  
Buñuelos de bacalao  
Bunyols de bacallà  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa


**MARTES 19/ DIMARTS 19**

600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate  
Amanida d'encisam, olives i tomaca  
Guiso de alubias con **verduras de temporada**  
Guisat de fesols amb **verdures de temporada**  
 **Tortilla** con atún  
**Truita** amb tonyina  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa


**MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20**

622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g  
Ensalada de lechuga, tomate, **huevo duro**   
Amanida d'encisam, tomaca, **ou dur**  
Crema de **calabaza**  
Crema de **carabassa**  
Ragout de ternera en salsa  
Ragout de vedella en salsa  
Yogurt - logurt  
**Pan integral/Pa integral** 


**JUEVES 21 / DIJOUS 21**

605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g  
Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco  
Amanida d'encisam, dacs i formatge fresc  
Milhojas de mozzarella  
Milfulles de mozzarella  
**Arroz del Cabanyal**   
**Arròs del Cabanyal**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa


**VIERNES 22/ DIVENDRES 22**

602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g  
Ensalada de lechuga, tomate maíz  
Amanida d'encisam, tomaca i dacs  
**Suquet de peix**   
Lomo con mazorca de maíz  
Llom amb panotxa de dacs  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa





**LUNES 25/ DILLUNS 25**

620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g  
Ensalada de lechuga y tomate  
Amanida d'encisam i tomaca  
 **Macarrones ECO** con atún y tomate  
**Macarrones ECO** con tonyina i tomaca  
Bacalao en salsa verde  
Bacallà en salsa verda  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa



**MARTES 26/ DIMARTS 26**

602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g  
Ensalada de tomate, cebolla y orégano  
Amanida de tomaca, ceba i orega  
 **Potaje de garbanzos ECO** con **espinacas frescas**  
**Potatge de cigrons ECO** amb **espinacs fresques**  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa


**MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27**

602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Amanida d'encisam, tomaca i olives  
Crema de **boniato**  
Crema de **moniato**   
**Muslito de pollo al ast**   
**Cuixeta de pollastre a l'ast**   
Yogurt - logurt  
**Pan integral/Pa integral** 

**JUEVES 28/ DIJOUS 28**

624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g  
Tomate natural con aceite de oliva y orégano  
Tomaca natural amb oil d'oliva i orega  
Nachos con hummus casero  
Natocs amb hummus casolà   
**Paella marinera**   
**Paella marinera**  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa

**VIERNES 29 / DIVENDRES 29**

614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Amanida d'encisam i carlota  
Lentejas estofadas con **napicol**  
Llentilles estofades amb **napicol**  
 **Tortilla francesa** con champiñones salteados  
**Truita francesa** amb xampinyons saltats  
Fruta de temporada-Fruita de temporada  
Pan blanco-Pa