

# 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:



  <p><i>Xef que bo!</i></p>	<p><b>DERIVACIÓN</b> <b>SIN GLUTEN</b></p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos. *Las salsas se ligan con maicena. *Las tortillas son caseras. *Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos</p>		<p><b>VIERNES 01/ DIVENDRES 01</b> 641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano <b>Hervido valenciano</b> Hamburguesa de ave SG en salsa de calabaza Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 04/ DILLUNS 04</b> 602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g Ensalada de lechuga y remolacha Pasta SG a la carbonara de salmón <b>Tortilla francesa</b> Yogurt Pan SG</p>	<p><b>MARTES 05/ DIMARTS 05</b> 636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Crema de zanahoria Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06 / DIMECRES 06</b> 627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco <b>Garbanzos ECO</b> estofados con <b>acelgas frescas</b> Carrillera de cerdo en salsa Yogurt Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 07/ DIJOURS 07</b> 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b> Longanizas de ave SG con <b>verduras de temporada</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 08 / DIVENDRES 08</b> 602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva Estofado de fesos y <b>verduras de temporada</b> Calamares a la andaluza caseros SG (con maicena) Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 11/ DILLUNS 11</b> 621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g Ensalada de lechuga y maíz Pasta SG con tomate y bacon SG Merluza en su jugo Yogurt Pan SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b>  <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13</b> 625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g Ensalada de tomate, cebolla y maíz Crema de <b>calabacín</b> Pollo al horno con tomatitos al horno Batido casero (macedonia de temporada c/leche) Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 14/ DIJOURS 14</b> 609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria <b>Pisto de verduras</b> <b>Arròs rossejat SG</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 15 / DIVENDRES 15</b> 604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g Ensalada de lechuga tomate y maíz <b>Sopa de ave</b> <b>Garbanzos ECO, verduras y pelota SG</b> Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 18/ DILLUNS 18</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Ensalada de lechuga, maíz y manzana Pasta SG napolitana Pescado a la plancha Yogurt Pan SG</p>	<p><b>MARTES 19/ DIMARTS 19</b> 600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Guiso de alubias con <b>verduras de temporada</b> <b>Tortilla</b> con atún Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20</b> 622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b> Crema de <b>calabaza</b> Ragout de ternera en salsa Yogurt Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 21 / DIJOURS 21</b> 605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco Tosta SG de atún y tomate <b>Arroz del Cabanyal</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 22/ DIVENDRES 22</b> 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g Ensalada de lechuga, tomate maíz <b>Suquet de peix</b> Lomo con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 25/ DILLUNS 25</b> 620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y tomate Pasta SG con <b>atún tomate</b> Bacalao en salsa verde Yogurt Pan SG</p>	<p><b>MARTES 26/ DIMARTS 26</b> 602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g Ensalada de tomate, cebolla y orégano <b>Potaje de garbanzos ECO</b> con <b>espinacas frescas</b> Hamburguesa de ave SG a la plancha Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27</b> 602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de <b>boniato</b> <b>Muslito de pollo al ast</b> Yogurt Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 28/ DIJOURS 28</b> 624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g Tomate natural con aceite de oliva y orégano Tosta SG con hummus casero <b>Paella marinera</b> Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 29 / DIVENDRES 29</b> 614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida d'encisam i carlota Sopa de ave con fideos SG <b>Tortilla francesa</b> con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>