

# 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><br/><b>SIN CACAHUETE</b><br/><b>SIN MAÍZ</b><br/><b>SIN LEGUMBRES</b></p>   | <p>*No se utilizarán legumbres como ingrediente.<br/>*Las ensaladas y las elaboraciones no llevarán soja.<br/>*No se utilizará el cacahuete ni el maíz como ingrediente.</p>   |  | <p><b>VIERNES 01/ DIVENDRES 01</b><br/>641,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,3g - HC:64,8g<br/>Ensalada de tomate, pimiento rojo, cebolla y orégano<br/><b>Hervido valenciano (sin judía verde)</b><br/>Hamburguesa SS en salsa de calabaza<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>        |
| <p><b>LUNES 04/ DILLUNS 04</b><br/>602,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:26,9g - HC:61,5g<br/>Ensalada de lechuga y remolacha<br/><b>Espaguetis ECO</b> acon salmón<br/><b>Tortilla francesa</b><br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p> | <p><b>MARTES 05/ DIMARTS 05</b><br/>636,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:32,2g - HC:64,9g<br/>Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria<br/>Crema de zanahoria<br/>Pescado a la plancha<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                            | <p><b>MIÉRCOLES 06 / DIMECRES 06</b><br/>627,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,1g - HC:62,1g<br/>Ensalada de lechuga y queso fresco<br/><b>GarbGuisado de patata y verdura</b><br/>Carrillera de cerdo en salsa<br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b></p>                             | <p><b>JUEVES 07/ DIJOURS 07</b><br/>664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g<br/>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria<br/>Arroz a la cubana con <b>huevo duro</b><br/>Hamburguesa de ave SS con <b>verduras de temporada</b><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p> | <p><b>VIERNES 08 / DIVENDRES 08</b><br/>602,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,0g - HC:62,9g<br/>Queso fresco y tomate con orégano y aceite de oliva<br/>Sopa de ave<br/>Calamares a la andaluza SS<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   |
| <p><b>LUNES 11/ DILLUNS 11</b><br/>621,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,5g - HC:69,0g<br/>Ensalada de lechuga<br/>Pasta con tomate y bacon SS<br/>Merluza en su jugo<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>                         | <p><b>MARTES / DIMARTS 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p><b>MIÉRCOLES 13/ DIMECRES 13</b><br/>625,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,6g - HC:60,9g<br/>Ensalada de tomate, cebolla<br/>Crema de <b>calabacín</b><br/>Pollo al horno con tomatitos al horno<br/>Batido casero (macedonia de temporada c/leche)<br/><b>Pan integral</b></p> | <p><b>JUEVES 14/ DIJOURS 14</b><br/>609,4Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,6g - HC:94,9g<br/>Ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria<br/><b>Pisto de verduras</b><br/><b>Arròs rossejat SS (sin morcilla, sin garbanzo)</b><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>                 | <p><b>VIERNES 15 / DIVENDRES 15</b><br/>604,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:77,6g<br/>Ensalada de lechuga tomate<br/><b>Sopa de ave</b><br/>Verdura y pollo<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  |
| <p><b>LUNES 18/ DILLUNS 18</b><br/>618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g<br/>Ensalada de lechuga y manzana<br/>Coditos napolitana<br/>Pescado a la plancha<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p>                      | <p><b>MARTES 19/ DIMARTS 19</b><br/>600,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,1g - HC:67,0g<br/>Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate<br/>Guiso de patata y verduras de temporada<br/><b>Tortilla</b> con atún<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>MIÉRCOLES 20 / DIMECRES 20</b><br/>622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g<br/>Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b><br/>Crema de <b>calabaza</b><br/>Ragout de ternera en salsa<br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b></p>                                 | <p><b>JUEVES 21 / DIJOURS 21</b><br/>605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g<br/>Ensalada de lechuga y queso fresco<br/>Tosta de atún y tomate<br/><b>Arroz del Cabanyal</b><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>   | <p><b>VIERNES 22/ DIVENDRES 22</b><br/>602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/><b>Suquet de peix</b><br/>Lomo a la plancha<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  |
| <p><b>LUNES 25/ DILLUNS 25</b><br/>620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/><b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate<br/>Bacalao en salsa verde<br/>Yogurt<br/>Pan blanco</p> | <p><b>MARTES 26/ DIMARTS 26</b><br/>602,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,1g - HC:55,6g<br/>Ensalada de tomate, cebolla y orégano<br/><b>Guiso de patata y verduras</b><br/>Hamburguesa de ave SS a la plancha<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p> | <p><b>MIÉRCOLES 27 / DIMECRES 27</b><br/>602,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,7g - HC:65,5g<br/>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Crema de <b>boniato</b><br/><b>Muslito de pollo al ast</b><br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b></p>                                     | <p><b>JUEVES 28/ DIJOURS 28</b><br/>624,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g<br/>Tomate natural con aceite de oliva y orégano<br/>Tosta con atún y pisto casero<br/><b>Paella marinera</b><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p>  | <p><b>VIERNES 29 / DIVENDRES 29</b><br/>614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Amanida d'encisam i carlota<br/>Sopa de ave con fideos<br/><b>Tortilla francesa con</b> champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</p> |