

# 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
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.educar.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



**LUNES**

**LUNES 3**

ENSALADA MIXTA  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS  
MERLUZA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 887 LIP 30 PROT 49 HC 92  
POLLO AL AJILLO  
KCAL 1049 LIP 44 PROT 60 HC 8

**LUNES 10**

ENSALADA FRUTOS DEL MAR  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
COUS-COUS CON VERDURAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1066 LIP 49 PROT 56 HC 91  
BACALAO AL ALL-I-OLI  
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC 89

**LUNES 17**

ENSALADA ARCOIRIS  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
BRÓCOLI AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1026 LIP 47 PROT 47 HC 102  
SALCHICHA FRESCA  
KCAL 1194 LIP 59 PROT 51 HC 112

**LUNES 24**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
PESCADO A LA ANDALUZA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 990 LIP 54 PROT 42 HC 101  
ALITAS DE POLLO A LA MIEL  
KCAL 1040 LIP 53 PROT 51 HC 89

**FESTIVO**

**MARTES**

**MARTES 4**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
PATATA DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1025 LIP 53 PROT 33 HC 100  
RAPE A LA MARINERA  
KCAL 884 LIP 36 PROT 46 HC 88

**MARTES 11**

ENSALADA CESAR  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS (VERDURAS)  
TORTILLA PATATA  
JUDIAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114  
SEPIA A LA PLANCHA CON SALSA MARY  
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC

**MARTES 18**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 983 LIP 44 PROT 58 HC 81  
RAPE EN SALSA  
KCAL 979 LIP 42 PROT 50 HC 93

**MARTES 25**

ENSALADA ARCOIRIS  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
TORTILLA PATATA  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 919 LIP 42 PROT 52 HC 81  
HAMBURGUESA MIXTA  
KCAL 1054 LIP 57 PROT 51 HC 82



**MIÉRCOLES**

**MIÉRCOLES 5**

ENSALADA ARCOIRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
TILAPIA AL HORNO  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100  
LOMO ADOBADO  
KCAL 1045 LIP 43 PROT 57 HC 101

**FESTIVO**

**MIÉRCOLES 19**

ENSALADA ITALIANA  
CREMA DE VERDURA Y PICATOSTES  
LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA  
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 943 LIP 43 PROT 56 HC 85  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
KCAL 1075 LIP 58 PROT 54 HC 86

**MIÉRCOLES 26**

ENSALADA CHEF  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
CALABAZA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 991 LIP 40 PROT 51 HC 95  
CAELLA EN ADOBO CASERO  
KCAL 965 LIP 38 PROT 44 HC 99



**JUEVES**

**JUEVES 6**

ENSALADA DE BACÓN CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO  
PECHUGA PLANCHA  
BERENJENA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 647 LIP 33 PROT 49 HC 113  
FRITURA DE PESCADO  
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

**JUEVES 13**

ENSALADA COCINERA  
GUIZO DE PATATA CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
TOMATE ASADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75  
FILETE DE CABALLA A LA PLANCHA  
KCAL 917 LIP 38 PROT 45 HC 77

**JUEVES 20**

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO  
MACARRONES BOLOÑESA  
LOMO ALOBADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1037 LIP 46 PROT 41 HC 110  
MEDALLÓN MERLUZA PLANCHA  
KCAL 1085 LIP 48 PROT 59 HC 102

**JUEVES 27**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
VERDURAS AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1219 LIP 47 PROT 51 HC 146  
RAGOUT DE TERNERA  
KCAL 1219 LIP 47 PROT 51 HC 146



**VIERNES**

**VIERNES 7**

ENSADALA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 903 LIP 47 PROT 46 HC 71  
SALCHICHA FRESCA CON TOMATE  
KCAL 950 LIP 50 PROT 41 HC 81

**VIERNES 14**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ ECO SENYORET  
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126  
CHULETA DE CERDO  
KCAL 1113 LIP 56 PROT 46 HC 126

**VIERNES 21**

ENSALADA GRIEGA  
FIDEÚA A LA MARINERA  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1009 LIP 36 PROT 59 HC 106  
TORTILLA DE CALABACIN  
KCA 1064 LIP 46 PROT 49 HC 109

**VIERNES 28**

ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA VALENCIANA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1068 LIP 42 PROT 55 HC 111  
PINCHO MORUNO  
KCAL 1221 LIP 59 PROT 58 HC 121



RECETA tradicional



**LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

