

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:



LUNES



serunion@

LUNES 7

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101
CAELLA PLANCHA
KCAL 976 LIP 39 PROT 47 HC 99

FESTIVO

LUNES 21

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 28

ENSALADA ARCOÍRIS
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

MARTES

FESTIVO

MARTES 8

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 927 LIP 29 PROT 41 HC 109
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
KCAL 929 LIP 31 PROT 99 HC

FESTIVO

MARTES 22

ENSALADA CESAR
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS (VERDURA)
TORTILLA DE PATATA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114
SEPIA A LA PLANCHA
KCAL 869 LIP 28 PROT 48 HC 92

MARTES 29

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

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 2

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 956 LIP 53 PROT 31 HC 90
PELOTA COCIDO
KCAL 706 LIP 33 PROT 28 HC 73

MIÉRCOLES 9

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA
BERENJENA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110
TILAPIA EN SALSA MARY
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 69

FESTIVO

MIÉRCOLES 23

ENSALADA DEL CHEF
CÓDITOS CON VERDURAS Y QUESO GRATINADO
PESCADO A LA ANDALUZA
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 926 LIP 38 PROT 48 HC 98
CARNE MAGRA ESTOFADA
KCAL 975 LIP 38 PROT 60 HC 98

MIÉRCOLES 30

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS 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

JUEVES

JUEVES 3

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
PISTO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95
LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA
KCAL 922 LIP 38 PROT 44 HC 88

JUEVES 10

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1011 LIP 44 PROT 55 HC 93
SALMÓN A LA PLANCHA
KCAL 999 LIP 48 PROT 49 HC 89

JUEVES 17



ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO
PECHUGA PLANCHA
BERENJENAS AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 947 LIP 33 PROT 49 HC 113
FRITURA DE PESCADO
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

JUEVES 24

ENSALADA COCINERA
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
1/2 TOMATE ASADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75
TILAPIA AL HORNO
KCAL 917 LIP 38 PROT 45 HC 77



VIERNES

VIERNES 4

ENSALADA DE QUESO FRESCO CON PICATOSTES
ARROZ AL HORNO
TAQUITOS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE
COLIFLOR AJOARRIERO
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1046 LIP 62 PROT 56 HC 92
CHULETA DE CERDO
KCAL 1046 LIP 5075 PROT 51 HC 87

VIERNES 11

ENSALADA FRUTOS SECOS
ALUBIAS CON PATATAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 29 PROT 43 HC 94
PAVO AL HORNO
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111

VIERNES 18

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK
SOPA DE PICADILLO
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
COLIFLOR AL VAPOR
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114
SALCHICHA FRESCA EN SALSA DE TOMATE
KCA 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

VIERNES 25

ENSALADA ORIENTAL
ARROZ ECO SENYORET
FILETE DE MERLUZA LA VASCA
PIMIENTOS ASADOS
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126
CHULETA DE CERDO
KCAL 1123 LIP 56 PROT 46 HC 106



