

# 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**



**INTERNATIONAL SCHOOL**

**BENIDORM**

since 1956

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**MARTES 1**

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 956 LIP 53 PROT 31 HC 90  
BACALAO AL HORNO  
KCAL 706 LIP 33 PROT 28 HC 73

**MIÉRCOLES 2**



ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1070 LIP 54 PROT 42 HC 97  
PELOTA DE COCIDO  
KCAL 975 LIP 33 PROT 44 HC 76

**JUEVES 3**

ENSALADA COCINERA  
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
PISTO CASERO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95  
LOMO EN SALSA  
KCAL 1008 LIP 43 PROT 48 HC 86

**VIERNES 4**

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES  
ARROZ AL HORNO  
TAQUITOS DE PESCADO EN SALSA  
COLIFLOR AJOARRIERO  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1025 LIP 48 PROT 51 HC 91  
CHULETA DE CERDO PLANCHA  
KCAL 1246 LIP 75 PROT 51 HC 87

**LUNES 7**

ENSALADA DEL CHEF  
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101  
LENGUADO A LA MENIERE  
KCAL 1086 LIP 51 PROT 57 HC 95

**MARTES 8**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BRÓCOLI 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 49 HC 99

**MIÉRCOLES 9**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
BERENJENA HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110  
EMPERADOR CON SALSA MARY  
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 94

**JUEVES 10**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1098 LIP 47 PROT 63 HC 99  
SALMÓN A LA PLANCHA  
KCAL 1011 LIP 44 PROT 55 HC 93

**VIERNES 11**

ENSALADA ESPECIAL  
ALUBIAS CON PATATAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 923 LIP 35 PROT 43 HC 94  
REDONDO DE PAVO AL HORNO  
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111

**LUNES 14**

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LENGUADINA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 886 LIP 30 PROT 49 HC 92  
POLLO AL AJILLO  
KCAL 1049 LIP 44 PROT 60 HC 89

**MARTES 15**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS 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

**MIÉRCOLES 16**

ENSALADA ARCO IRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CALABACÍN A LA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100  
LOMO ADOBADO  
KCAL 1045 LIP 43 PROT 47 HC 101



**JUEVES 17**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS  
PAVO GUISADO EN SALSA  
BERENJENA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1087 LIP 45 PROT 51 HC 113  
FRITURA DE PESCADO  
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

**VIERNES 18**

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

**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  
GALLOS AL HORNO  
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC 89

**MARTES 22**

ENSALADA CESAR  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114  
SEPIA A LA PLANCHA CON SALSA MARY  
KCAL 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

**MIÉRCOLES 23**

ENSALADA DEL CHEF  
CODITOS CON ATÚN Y VERDURAS  
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

**JUEVES 24**

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

**VIERNES 25**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ SENYORET  
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA  
PIMIENTOS ASADO  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126  
CHULETA DE CERDO  
KCAL 1113 LIP 56 PROT 46 HC 106

**LUNES 28**

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

