

# 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 VARIADA  
TIBURONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A L LIMÓN  
ZANAHORIA Y MAIZ SALTEADO CON  
MANTEQUILLA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 914 LIP 29 PROT 43 HC 114

**MIÉRCOLES 2**

ENSALADA VARIADA  
JUSÍAS VERDES SALTEADAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA CON MAHONESA  
PATATA ASADA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 989 LIP 41 PROT 23 HC 128

**JUEVES 3**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO EN SALSA  
LONCHA DE PAVO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 726 LIP 26 PROT 50 HC 70

**VIERNES 4**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON LETRAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
LONCHA DE QUESO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1088 LIP 49 PROT 41 HC 99

**LUNES 7**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  
LONGANIZA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 967 LIP 47 PROT 37 HC 95

**MARTES 8**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE PISTONES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 844 LIP 42 PROT 35 HC 76

**MIÉRCOLES 9**

ENSALADA VARIADA  
NOODLES CON VERDURAS  
GALLOS AL HORNO  
COLIFLOR SALTEADA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 762 LIP 24 PROT 32 HC 97

**JUEVES 10**

ENSALADA VARIADA  
PURÉ DE CALABAZA  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
PIZZA ATÚN  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 827 LIP 27 PROT 29 HC 114

**VIERNES 11**

ENSALADA VARIADA  
REVUELTO DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES  
MERLUZA A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 760 LIP 39 PROT 54 HC 46

**LUNES 14**

ENSALADA VARIADA  
TABULE DE VERDURAS  
PINCHO MORUNO  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 977 LIP 41 PROT 47 HC 111

**MARTES 15**

ENSALADA VARIADA  
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN  
TORTILLA FRANCESA  
LONCHA DE PAVO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 932 LIP 37 PROT 34 HC 110

**MIÉRCOLES 16**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON LETRAS  
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE  
ATÚN  
TOMATE ASADO CON ORÉGANO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 923 LIP 40 PROT 26 HC 111

**JUEVES 17**

ENSALADA VARIADA  
PATATAS CON BECHAMEL Y YORK  
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 973 LIP 34 PROT 48 HC 101

**VIERNES 18**

ENSALADA VARIADA  
ARROZ 5 DELICIAS  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 939 LIP 39 PROT 53 HC 90

**LUNES 21**

ENSALADA VARIADA  
TALLARINES WOK  
MERLUZA A LA PLANCHA  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 848 LIP 27 PROT 53 HC 96

**MARTES 22**

ENSALADA VARIADA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
SALCHICHAS FRANKFURT  
QUESITO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 997 LIP 50 PROT 36 HC 101

**MIÉRCOLES 23**

ENSALADA VARIADA  
VERDURAS AL HORNO  
PASTEL DE CARNE  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 907 LIP 44 PROT 28 HC 97

**JUEVES 24**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y VERDURAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
CHAMPIÑÓN SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 733 LIP 29 PROT 36 HC 73

**VIERNES 25**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  
CROQUETAS DE JAMÓN  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
PISTO MANCHEGO  
FRUTA/YOGUR  
KCAL 883 LIP 37 PROT 27 HC 109



**LUNES 28**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON LETRAS  
LOMO A LA PLANCHA  
COLIFLOR AL VAPOR  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 858 LIP 38 PROT 39 HC 76

