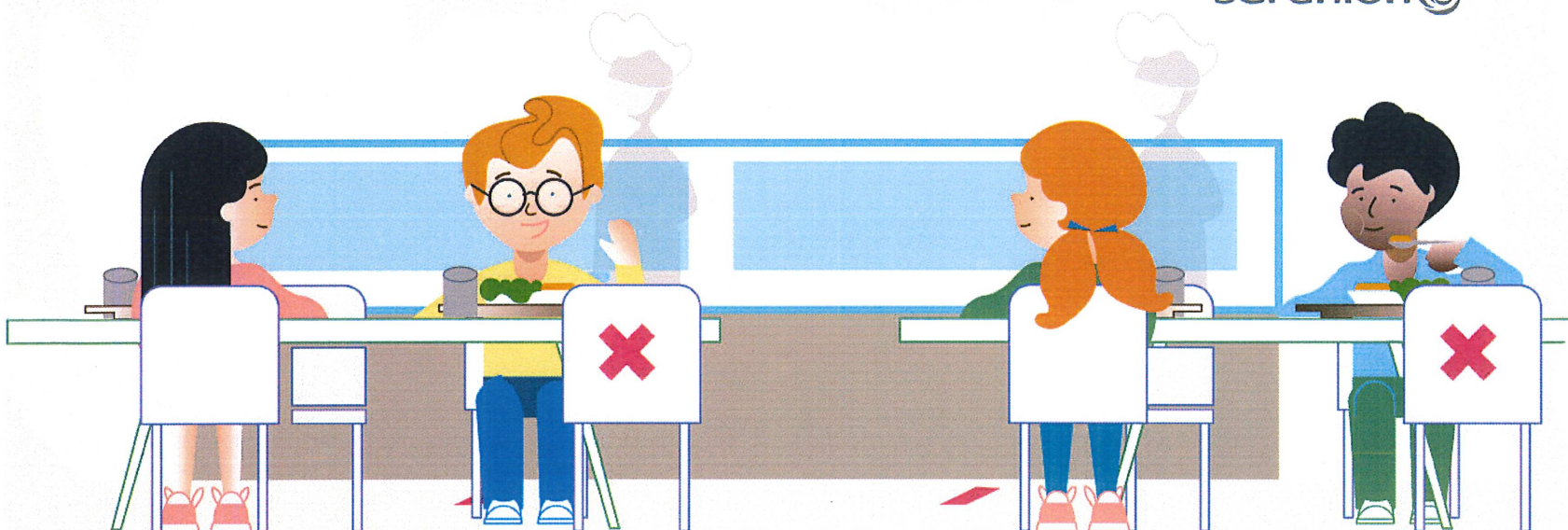


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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**.

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:

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

SERUNION

Visita la web del cole para más información



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES**

5

Espirales con tomate
Bacalao al horno con patata panadera
Fruta
Kcal: 533,6 Líp: 11,3 Prot: 23,0 HC: 81,1
Recomendación de cenas: Verdura/ cerdo con
patata/ Lácteo

6

Crema de zanahoria
Pollo asado con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 537,1 Líp: 18,5 Prot:31,8 HC:57,3
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
azul con verdura/ Lácteo

7

Paella mixta
Goulash de ternera con zanahoria
Fruta
Kcal: 824,7,2 Líp: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2
Recomendación de cenas: Sopa/ ave con
verdura/ Lácteo

8

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 698,26 Líp: 30,1 Prot: 28,6 HC: 78,7
Recomendación de cenas: Verdura en
crema/pescado blanco y pasta/ Fruta

9

Alubias blancas con hortalizas
Fogonero al horno con fritada
Fruta
Kcal: 523,7 Líp: 9,2 Prot: 27,1 HC: 74,2
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con
verdura/ Lácteo

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
con patata panadera
Fruta
Kcal: 576,5 Líp: 14,0 Prot:23,4 HC:86,6
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con
verdura/ Lácteo

14

Judías verdes salteadas
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
Yogur natural
Kcal: 585,9 Líp: 21,6 Prot: 36,5 HC: 59,6
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado
con verduras/ Fruta

15

Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa verde
Fruta
Kcal: 524,1 Líp: 8,7 Prot: 27,3 HC: 73,9
Recomendación de cenas: Verdura /Huevo
con pasta / Lácteo

16

Sopa de ave con fideos
Lomo a la riojana con pimientos asados
Fruta
Kcal: 497,9 Líp:14,2 Prot:28,3 HC:61,0
Recomendación de cenas: Arroz / Ave con
verdura / Lácteo

19

Arroz con pisto
Ternera estofada con verduras y patatas
Fruta
Kcal: 805,7 Líp: 36,9 Prot: 32,6 HC: 83,6
Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con
pasta/ Lácteo

20

Lentejas estofadas
Fogonero en salsa con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 530,3 Líp: 8,8 Prot: 30,3 HC: 76,3
Recomendación de cenas: Verdura en
crema/Ave con patatas/ Lácteo

21

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 705,9 Líp: 29,9 Prot: 28,5 HC: 82,3
Recomendación de cenas: Pasta /Cerdo con
verdura / Fruta

22

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry
Fruta
Kcal: 552,4 Líp: 18,7 Prot:31,7 HC: 59,6
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura / Lácteo

23

Macarrones salteados con champiñones
Palometa con pimientos
Fruta
Kcal: 547,9 Líp: 13,9 Prot: 24,2 HC: 78,4
Recomendación de cenas: Verdura/ ave con
arroz/ Lácteo

26

Sopa de ave con fideos
Abadejo a la gallega con pimientos
Fruta
Kcal: 449,5 Líp:8,2 Prot: 24,4 HC: 66,2
Recomendación de cenas: Arroz/ cerdo con
verdura/ Lácteo

27

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata y calabacín con ensalada
Fruta
Kcal: 549,6 Líp:14,3 Prot: 19,5 HC: 75,1
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Pescado azul con arroz/ Lácteo

28

Menestra salteada
Albóndigas en salsa española con verduritas
Fruta
Kcal: 609,3 Líp: 26,4 Prot: 23,2 HC:65,5
Recomendación de cenas: Pasta /Ave con
verdura/ Lácteo

29

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 504,7 Líp:9,82 Prot:18,2 HC: 81,8
Recomendación de cenas: Verdura/ ternera
con patata/ Fruta

30

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo asado con rodaja de
tomate
Yogur natural
Kcal: 678,1 Líp:21,5 Prot:44,2 HC:73,1
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura / Fruta