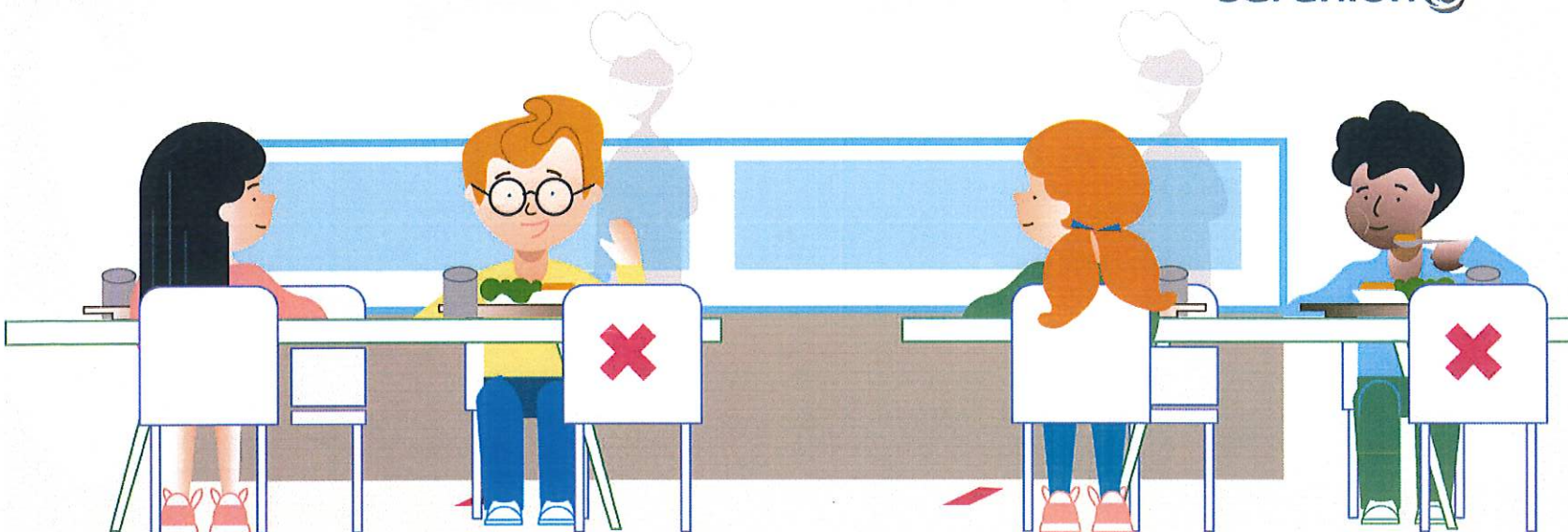


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!

11

12

13

14

15

Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta
Kcal: 530,3 Líp: 8,8 Prot: 30,3 HC: 76,3
Recomendación de cenas: Verdura en crema/Ave con patatas/ Lácteo

Arroz con verduras
Ternera guisada con zanahoria y champiñón
Fruta
Kcal: 808,7 Líp:37,4 Prot:32,5 HC: 83,1
Recomendación de cenas: Verdura en crema/ Huevo con pasta/ Lácteo

Patatas a la riojana
Fogonero en salsa con rodaja de tomate
Yogur sabores
Kcal: 705,9 Líp: 29,9 Prot: 28,5 HC: 82,3
Recomendación de cenas: Pasta /Cerdo con verdura / Fruta

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

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

18

19

20

21

22

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

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

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

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

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

25

26

27

28

29

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

Garbanzos guisados con calabaza
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta
Kcal: 514,4 Líp:9,9 Prot:25,4 HC: 74,2
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con verdura/ Lácteo

Macarrones napolitana
Pollo asado al limón con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 699,5 Líp: 23,3 Prot:37,5 HC: 80,0
Recomendación de cenas: Verdura /Ternera con patata / Lácteo

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 585,8 Líp: 16,82 Prot:31,5 HC:73,0
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Fruta

Crema de puerros
Jurel al horno con pimientos
Fruta
Kcal: 575,3 Líp:20,61 Prot:25,9 HC: 66,5
Recomendación de cenas: Pasta/Ave con verdura/ Lácteo

**HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES**