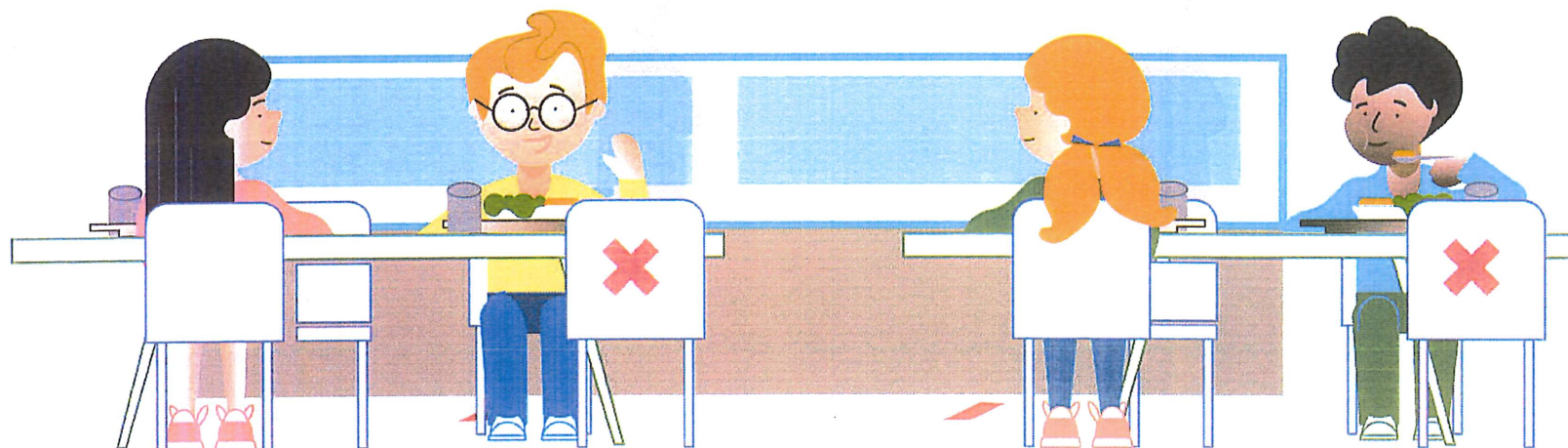


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Menestra salteada
Abadejo a la gallega con pimientos
Fruta
Kcal: 438,5 Líp:10,4 Prot: 21,4 HC: 61,5
Recomendación de cenas: Arroz/ cerdo con
verdura/ Lácteo

2

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

3

Sopa de ave con fideos
Albóndigas en salsa española con verduritas
Fruta
Kcal: 547,5 Líp: 23,5 Prot: 21,4 HC:58,9
Recomendación de cenas: Pasta /Ave con
verdura/ Lácteo

4

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

5

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

8

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 crema/
Huevo con pasta/ Lácteo

9

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asada con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 640,6 Líp:20,7 Prot:38,1 HC: 69,7
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con
verdura/ Lácteo

10

Macarrones napolitana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta
Kcal: 514,6 Líp: 11,1 Prot:20,4 HC: 79,0
Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo
con patata / Lácteo

11

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

12

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

15

Judías verdes salteadas
Lomo adobado al horno con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 486,3 Líp:15,2 Prot:30,0 HC: 60,74
Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con
arroz/ Lácteo

16

Arroz con pollo
Palometa en salsa de tomate con patata
dado
Fruta
Kcal: 612,5 Líp:15,9 Prot:25,8 HC: 88,3
Recomendación de cenas: Verdura crema
/Ave con pasta/ Lácteo

17

Lentejas a la campesina
Tortilla de patatas con ensalada
Yogur natural
Kcal: 638,9 Líp: 18,7 Prot:26,5 HC: 85,0
Recomendación de cenas: Sopa /Pescado
blanco con verdura / Fruta

18

Sopa de ave con fideos
Merluza asada con pisto de verdura
Fruta
Kcal:417,2 Líp:10,2 Prot:18,2 HC:59,0
Recomendación de cenas: Arroz / ternera y
verdura / Lácteo

19

FESTIVO

22

Espiraletas 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

23

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

24

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

25

Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 481,7 Líp:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1
Recomendación de cenas: Sopa/pescado
blanco y verdura/ Fruta

26

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

29

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
Kcal: 469,6 Líp: 9,2 Prot: 23,4 HC: 86,2
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ternera con patatas/ Lácteo

30

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

31

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
azul con verduras/ Fruta

HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES