

# 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:



		<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 09</b> Kcal 512 Prot 23 Lip 18 HC 62 Ensalada campesina (lechuga, tomate, picatostes y huevo) - Amanida llauradora (enciam, tomaca, rostes i ou) Lentejas caseras con verduras Llentilles casolanes amb verdures Pizza de jamón york Pizza de pernil york Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 10</b> Kcal 769 Prot 43 Lip 28 HC 83 Tuna salad (lechuga, tomate, pepino, y cebolla) Tuna salad (enciam, tomaca, cogombre i ceba) Wok de tallarines con verduras con tomate Wok de tallarines amb verdures amb tomaca Limanda con coliflor en tempura Limanda amb floricol en tempura Lácteo - Lacti Pan - Pa</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 11</b> Kcal 652 Prot 26 Lip 23 HC 84 Ensalada completa (zanahoria, tomate, maíz, lechuga y espárragos) - Amanida completa (carlota, tomaca, dacs, enciam i espàrrecs) Paella valenciana Nuggets de pollo Nuggets de pollastre Fruta - Fruita Pan - Pa</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 14</b> Kcal 538 Prot 27 Lip 9 HC 85 Ensalada de la tierra (lechuga, manzana y zanahoria) Amanida de la terra (enciam, poma i carlota) Macarrones boloñesa Macarrons bolonyesa Merluza a la andaluza con pisto de verduras Luç a l'andalusa amb samfaina de verduras Lácteo - Lacti Pan - Pa</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 15</b> Kcal 793 Prot 44 Lip 24 HC 92 Ensalada diana (lechuga, tomate, cebolla y aceitunas) - Amanida diana (enciam, tomaca, ceba i olives) Marmitako de atún - Marmitako de tonyina Huevos revueltos con champiñones Ous remenats amb xampinyons Fruta - Fruita Pan - Pa</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 16</b> Kcal 673 Prot 43 Lip 19 HC 78 Ensalada ilustrada (tomate, cebolla, huevo y atún) Amanida il·lustrada (tomaca, ceba, ou i tonyina) Fisherman soap (sopa de pescado con fideos) Sopa de peix amb fideus Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Fruta - Fruita Pan - Pa</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 17</b> Kcal 477 Prot 20 Lip 17 HC 57 Ensalada de mar (lechuga, zanahoria, cebolla, surimi) - Amanida de mar (enciam, carlota, ceba, surimi) Potaje de garbanzos con verduras Potatge de cigrons amb verdures Calamares a la romana con maionesa Calamars a la romana amb maionesa Lácteo - Lacti / Pan - Pa</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 18</b> Kcal 644 Prot 28 Lip 16 HC 93 Ensalada Rainbow (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida Rainbow (enciam, tomaca, dacs i carlota) Arroz a banda Arròs a banda Rollito de jamón york y queso con papas Rollet de pernil dolç i formatge amb papas Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 21</b> Kcal 757 Prot 43 Lip 32 HC 69 Onion salad (lechuga, tomate y cebolla) Onion Salad (enciam, tomaca i ceba) Macarrones ECO con atún y tomate Macarrons ECO amb tonyina i tomaca Merluza con bechamel a las finas hierbas Luç amb beixamel a les fines herbes Lácteo - Lacti Pan - Pa</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 22</b> Kcal 659 Prot 29 Lip 21 HC 88 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida mixta (enciam, tomaca, dacs i carlota) Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Rollito de jamon york y queso Rollito de pernil york i formatge Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 23</b> Kcal 623 Prot 27 Lip 27 HC 63 Ensalada de mar (lechuga, y surimi) Amanida de mar (enciam, i surimi) Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Limanda en salsa verde y patata al horno con pimentón Limanda en salsa verda i creïlla al forn amb pebre roig Fruta - Fruita Pan - Pa</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 24</b> Kcal 803 Prot 34 Lip 35 HC 84 Ensalada Pineapple (lechuga, maíz y piña) Amanida Pineapple (enciam, dacs i pinya) Sopa de puchero Sopa d'olla Patty chicken (pechuga empanada) con zanahoria baby Patty chicken (pit empanada) amb carlota baby Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 25</b> Kcal 620 Prot 40 Lip 21 HC 64 Ensalada Porcini (lechuga, tomate y jamón york) Amanida Porcini (enciam, tomaca i pernil dolç) Beans cream (crema de alubias) con tostones Beans cream (crema de fols) amb torrats Tortilla de francesa con calabacín rebozado Trita de francesa amb carabasseta arrebosa Lácteo - Lacti Pan - Pa</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 28</b> Kcal 721 Prot 45 Lip 31 HC 62 Ensalada Hollywood (lechuga y bacon) Amanida Hollywood (enciam i bacon) Courgette cream con picatostes Courgette cream amb rostes Albóndigas a la jardinera con patatas Mandonguilles a la jardinera amb creïlles Lácteo - Lacti Pan - Pa</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 29</b> Kcal 659 Prot 28 Lip 23 HC 77 Ensalada tropical (lechuga, piña y maíz) Amanida tropical (enciam, pinya i dacs) Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Lomo adobado con pisto casero Llom adobat amb sanfaina casolana Fruta - Fruita Pan - Pa</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 30</b> Kcal 689 Prot 26 Lip 20 HC 99 Ensalada Tierra y Mar (lechuga con surimi y manzana) - Amanida Terra i Mar (enciam amb surimi i poma) Macarrones ECO a la boloñesa Macarrons ECO a la bolonyesa Varitas de merluza con mahonesa Varetes de luç amb maionesa Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<p>serunion@</p>	