

### LUNES/DILLUNS 03

Kcal634 Prot 34 Lip 18 HC 80

Corn salad (lechuga y maíz) - (enciam i dacsà)  
Arroz con pisto y huevo cocido  
Arròs amb samfaina i ou olla  
Longanizas  
Llonganisses  
Fruta - Fruita  
Pan - Pa

### MARTES/DIMARTS 04

Kcal 703 Prot 20 Lip 26 HC 74

Ensalada verde (lechuga, aceituna y pepino)  
Amanida verda (enciam, oliva i cogombre)  
Lentejas campesinas (con verduras)  
Lentilles llauradores (amb verdures)  
Nuggets de pescado con zanahoria baby  
Nuggets de peix amb carlota baby  
Lácteo - Lacti  
Pan - Pa

### MIÉRCOLES/DIMECRES 05

Kcal 716 Prot 31 Lip 25 HC 86

Ensalada valenciana (lechuga, tomate, pepino, cebolla)  
Amanida valenciana (enciam, tomaca, cogombre, ceba)  
Sopa de fideos  
Sopa de fideos  
Ternera en salsa con patata  
Vedella en salsa amb creïlla  
Fruta - Fruita  
Pan - Pa

### JUEVES/DIJOUS 06

Kcal687 Prot 20 Lip 24 HC 94

Ensalada lettuna (lechuga y atún)  
Amanida lettuna (enciam i tonyina)  
 Espaguetis ECO con atún  
 Espaguetis ECO amb tonyina  
Merluza al horno con patata  
Luç al forn amb creïlla  
Fruta - Fruita  
Pan - Pa

### VIERNES/DIVENDRES 07

Kcal567 Prot 26 Lip 26 HC 53

Ensalada Arco Iris (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida Arc Iris (enciam, tomaca, dacsà i carlota)  
Alubias con verduras  
Fesols amb verdures  
Revuelto de queso con papas  
Remenat de formatge amb papas  
Helado - Gelat / Pan - Pa

### LUNES/DILLUNS 10

Kcal912 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada de pasta ECO  
Amanida de pasta ECO  
Merluza al horno con pisto  
Luç al forn amb samfaina  
Fruta - Fruita  
Pan - Pa

### MARTES/DIMARTS 11

Kcal748 Prot 41 Lip 23 HC 86

Ensalada Jesús María Fuensanta (lechuga, tomate y zanahoria) - Amanida Jesús María Fuensanta (enciam, tomaca i carlota)  
Sopa de la abuela (sopa de alubias con verduras)  
Sopa de la iaia (sopa de fesols amb verdures)  
Pollo asado con especias y patatas fritas  
Pollastre torrat amb espècies i creïlles fregides  
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

### MIÉRCOLES/DIMECRES 12

Kcal525 Prot 22 Lip 22 HC 55

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)  
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsà i carlota)  
Arroz al horno  
Arròs al forn  
Jamón york y queso  
Pernil dolç i formatge  
Fruta - Fruita  
Pan - Pa

### JUEVES/DIJOUS 13

Kcal547 Prot 29 Lip 12 HC 79

Ensalada tropical (lechuga, piña y maíz)  
Amanida tropical (enciam, pinya i dacsà)  
Crema de verduras con picatostes  
Crema de verdures amb rostes  
Longanizas de ave con guisantes  
Llonganisses d'au amb pèsols  
Lácteo - Lacti  
Pan - Pa

### VIERNES/DIVENDRES 14

#### FESTIVAL SERUVISIÓN

Ensalada variada (lechuga, tomate y york)  
Amanida variada (enciam, tomaca i pernil dolç)  
Dancing in the rain (sopa de lluvia – sopa de pluja)  
Fly on the wings of love (Alitas de pollo en salsa barbacoa al horno con guisantes – Aletes de pollastre en salsa bbq al forn amb pèsols)  
Bandido (Micrófono: Cono de chocolate y vainilla – Micrófon: con de xocolate i vainilla)  
Pan - Pa

### LUNES/DILLUNS 17

Kcal788 Prot 38 Lip 32 HC 81

Ensalada Pomodoro (lechuga, tomate y queso)  
Amanida Pomodoro (enciam, tomaca i formatge)  
Sopa de verduras con fideos  
Sopa de verdures amb fideus  
Merluza rebozada con zanahoria, guisantes y quinoa ECO  
Luç arreboza amb carlota, pèsols i quinoa ECO  
Fruta - Fruita / Pan - Pa

### MARTES/DIMARTS 18

Kcal751 Prot 41 Lip 34 HC 86

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)  
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsà i carlota)  
Crema Vichyssoise con picatostes  
Crema Vichyssoise amb tostones  
Pizza de jamón york  
Pizza de pernil dolç  
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

### MIÉRCOLES/DIMECRES 19

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  
Lentilles casolanes amb verdures  
Tortilla de queso con calabacín rebozado  
Truita de formatge amb carabasseta arreboza  
Fruta - Fruita / Pan - Pa

### JUEVES/DIJOUS 20

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  
Jurel al azafrán con quinoa y lenteja   
Sorell al safrà amb quinoa i lentilla   
Helado - Gelat / Pan - Pa

### VIERNES/DIVENDRES 21

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84

Ensalada completa (zanahoria, tomate, maíz, lechuga y espárragos) - Amanida completa (carlota, tomaca, dacsà, enciam i espàrrecs)  
Paella valenciana  
Nuggets de pollo  
Nuggets de pollastre  
Fruta - Fruita / Pan - Pa

### LUNES/DILLUNS 24

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  
Calamares a la romana con mahonesa  
Calamars a la romana amb maionesa  
Lácteo - Lacti  
Pan - Pa

### MARTES/DIMARTS 25

Kcal793 Prot 44 Lip 24 HC 92

Ensaladilla rusa  
Amanida rusa  
Huevos revueltos con champiñones  
Ous remenats amb xampinyons  
Fruta - Fruita  
Pan - Pa

### MIÉRCOLES/DIMECRES 26

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

### JUEVES/DIJOUS 27

#### DÍA DE LA CELIAQUÍA

Ensalada de mar (lechuga, zanahoria, cebolla, surimi)  
Amanida de mar (enciam, carlota, ceba, surimi)  
Potaje de garbanzos con verduras  
Potatge de cigrons amb verdures  
Pollo asado  
Pollastre rostit  
Lácteo - Lacti  
Pan sin gluten/Pa sense gluten

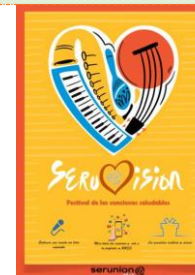
### LUNES/DILLUNS 31

Kcal757 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  
Tortilla de francesa con calabacín rebozado  
Truita de francesa amb carabasseta arreboza  
Smoothie de sandia - Smoothie de meló d'alger  
Pan - Pa

### REAL FISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.  
Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.



# 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:

