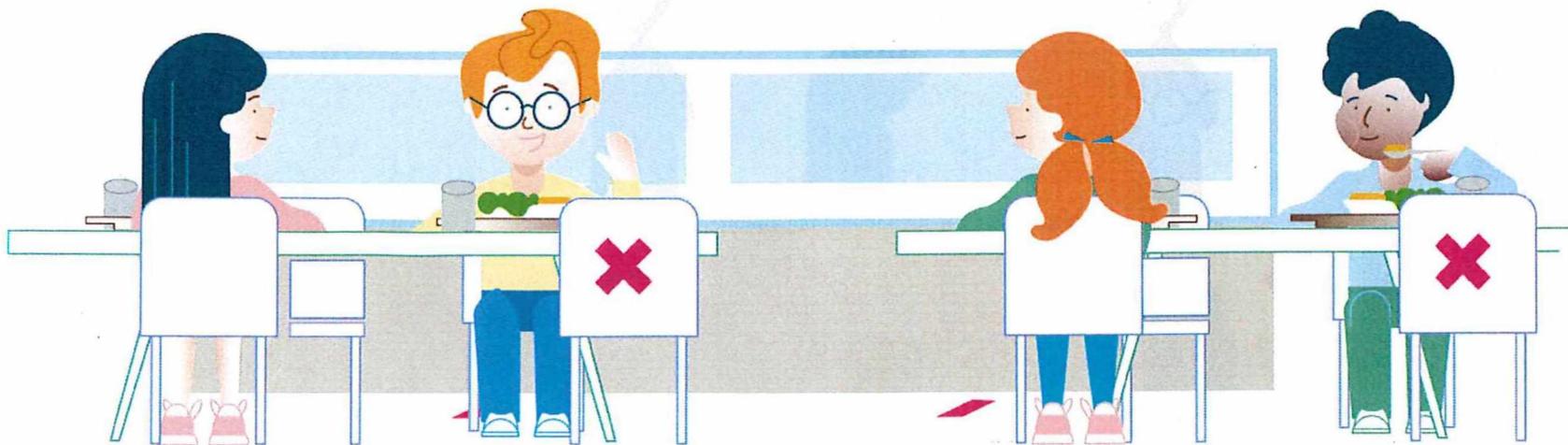


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Zanahoria dado salteada
Pan
Fruta fresca

662,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,7g - HC:77,0g AGS:4,6g -
Azúcares:21,6g - Sal:2,1g

2

Crema de calabaza
Canelones de carne con bechamel gratinados
Pan
Fruta fresca

540,5Kcal - Prot:15,5g - Lip:19,9g - HC:70,5g AGS:6,2g -
Azúcares:24,0g - Sal:2,9g

3

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor

565,5Kcal - Prot:27,1g - Lip:15,3g - HC:76,5g AGS:4,2g -
Azúcares:26,8g - Sal:2,0g

4

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

615,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,5g AGS:4,2g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,5g

5

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Yogur sabor

676,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:19,0g - HC:94,7g AGS:4,6g -
Azúcares:24,8g - Sal:2,0g

8

Judías verdes con patatas salteadas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

616,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:31,2g - HC:57,5g AGS:1,4g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

9

Tallarines con tomate
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga
Pan
Fruta fresca

622,6Kcal - Prot:14,5g - Lip:17,7g - HC:97,4g AGS:2,6g -
Azúcares:23,5g - Sal:3,5g

10

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur natural

584,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,7g - HC:58,4g AGS:6,0g -
Azúcares:10,2g - Sal:2,2g

11

Crema de calabacín
Estofado de pollo
Macarrones en blanco salteados
Pan
Fruta fresca

565,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:19,0g - HC:68,0g AGS:3,7g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

12

Arroz tres delicias
Merluza a la vizcaína
Brócoli al vapor
Pan
Fruta fresca

606,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:14,7g - HC:87,5g AGS:2,2g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

15

Crema de coliflor
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

617,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:22,9g - HC:68,9g AGS:5,3g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

16

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

615,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,5g AGS:4,2g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,5g

17

Arroz a banda
Palometa con salsa napolitana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Yogur sabor

656,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,4g - HC:90,7g AGS:5,4g -
Azúcares:23,9g - Sal:2,5g

18

Lentejas con chorizo
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga
Pan
Fruta fresca

626,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,6g - HC:65,8g AGS:5,9g -
Azúcares:17,1g - Sal:2,4g

19

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

REAL FISH

Espaguetis aglio-olio
Gallo san pedro con sus patatitas
Pan
Fruta fresca

544,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,5g - HC:82,5g AGS:1,5g -
Azúcares:21,0g - Sal:1,8g

23

Ratatouille de verduras
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur natural

556,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:14,8g - HC:82,9g AGS:5,2g -
Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

24

Sopa de pescado con estrellitas
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria baby salteada
Pan
Fruta fresca

626,8Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,9g - HC:70,6g AGS:4,3g -
Azúcares:16,7g - Sal:1,8g

25

26

Alubias pintas con arroz
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

681,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:26,1g - HC:73,5g AGS:7,7g -
Azúcares:17,9g - Sal:2,4g

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan

2

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

3

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor y pan

4

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca y pan

5

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

8

Judías verdes con patatas salteadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

9

Tallarines con tomate
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

10

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan

11

Crema de calabacín
Estofado de pavo
Macarrones en blanco salteados
Fruta fresca y pan

12

Arroz tres delicias
Merluza a la vizcaína
Brócoli al vapor
Fruta fresca y pan

15

Crema de coliflor
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

16

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca y pan

17

Arroz con zanahoria y calabacín
Palometa con salsa napolitana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

18

Lentejas con chorizo.
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

19

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

REAL FISH

23

Espaguetis aglio-olio
Gallo San Pedro con sus patatitas
Fruta fresca y pan

24

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan

25

Sopa de pescado con estrellitas
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

26

Alubias pintas con arroz
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de puerro y calabacín
Tortilla de patata y espinacas
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan sin gluten

2

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten

3

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor y pan sin gluten

4

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y pan sin gluten

5

Paella de verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan sin gluten

8

Judías verdes con patatas salteadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten

9

Espirales sin gluten con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

10

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan sin gluten

11

Crema de calabacín
Estofado de pollo
Pasta sin gluten salteada
Fruta fresca y pan sin gluten

12

Arroz con verduras
Merluza a la vizcaína
Brócoli al vapor
Fruta fresca y pan sin gluten

15

Crema de coliflor
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta fresca y pan sin gluten

16

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y pan sin gluten

17

Arroz a banda
Palometa con salsa napolitana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan sin gluten

18

Crema de puerro y calabacín
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

19

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

REAL FISH

23

Espaguetis sin gluten aglio-olio
Gallo San Pedro con sus patatitas

Fruta fresca y pan sin gluten

24

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan sin gluten

25

Sopa de pescado con pasta sin gluten
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan sin gluten

26

Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan sin gluten

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan

2

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

3

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

4

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y pan

5

Paella de verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

8

Judías verdes con patatas salteadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

9

Tallarines con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

10

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

11

Crema de calabacín
Estofado de pavo
Macarrones en blanco salteados
Fruta fresca y pan

12

Arroz con verduras
Merluza a la vizcaína
Brócoli al vapor
Fruta fresca y pan

15

Crema de coliflor
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

16

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y pan

17

Arroz a banda
Palometa con salsa napolitana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

18

Lentejas con verduras
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

19

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

REAL FISH

Espaguetis aglio-olio
Gallo San Pedro con sus patatitas

Fruta fresca y pan

23

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

24

Sopa de pescado con estrellitas
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan

26

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan

2

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

3

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor y pan

4

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y pan

5

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

8

Judías verdes con patatas salteadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

9

Tallarines con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

10

Potaje de garbanzos
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan

11

Crema de calabacín
Estofado de pavo
Macarrones en blanco salteados
Fruta fresca y pan

12

Arroz con verduras
Merluza a la vizcaína
Brócoli al vapor
Fruta fresca y pan

15

Crema de coliflor
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

16

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Fruta fresca y pan

17

Arroz a banda
Palometa con salsa napolitana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

18

Lentejas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

19

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

REAL FISH

23

Espaguetis aglio-olio
Gallo San Pedro con sus patatitas

Fruta fresca y pan

24

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan

25

Sopa de pescado con estrellitas
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

26

Alubias pintas con arroz
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

