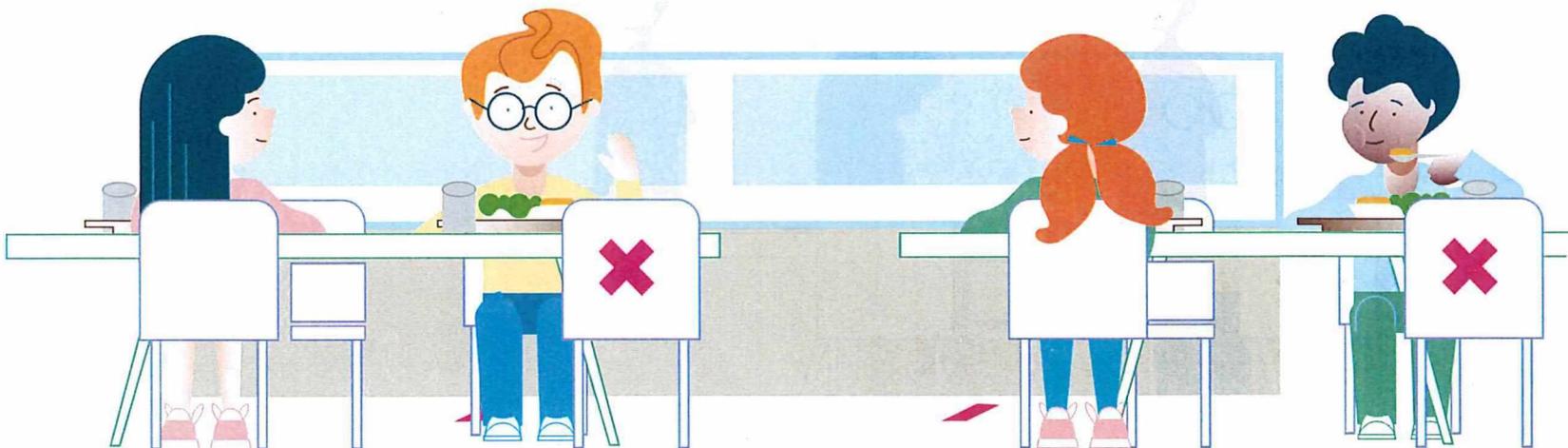


# VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Graten de patata con bechamel y bacón San jacobó Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur natural</p> <p style="text-align: center;">763,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:38,6g - HC:77,9g AGS:11,2g - Azúcares:18,1g - Sal:3,6g</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">576,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,5g - HC:71,7g AGS:4,3g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>Garbanzos estofados Merluza a la meniere Ensalada de tomate Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">545,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:16,5g - HC:71,0g AGS:2,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>
<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">621,3Kcal - Prot:33,3g - Lip:22,4g - HC:66,0g AGS:4,6g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">625,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,6g AGS:4,2g - Azúcares:20,8g - Sal:1,5g</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones y bacón Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor</p> <p style="text-align: center;">861,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:38,5g - HC:90,2g AGS:9,3g - Azúcares:24,3g - Sal:3,3g</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">562,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,9g - HC:65,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NUTRIFRIENDS</b></p> <p>Espirales al pesto <b>Lenguadina empanada con espinaca y salsa ahumada</b> Ensalada de lechuga Pan</p> <p style="text-align: center;">871,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,1g - HC:92,1g AGS:8,9g - Azúcares:23,1g - Sal:2,3g</p>
<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">640,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:26,5g - HC:66,3g AGS:9,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g</p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">653,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:6,0g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Espaguetis a la carbonara Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur natural</p> <p style="text-align: center;">704,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,2g - HC:76,9g AGS:10,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,8g</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Crema parmentiere Pollo al ajillo Patatas dado Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">611,4Kcal - Prot:27,2g - Lip:21,8g - HC:71,8g AGS:4,1g - Azúcares:25,3g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Garbanzos estofados Calamar rabas rebizadas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">584,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:21,8g - HC:72,8g AGS:2,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,7g</p>
<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p>Crema de calabaza Canelones de carne con bechamel gratinados Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">550,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:19,9g - HC:72,6g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,9g</p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>Paella de verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor</p> <p style="text-align: center;">676,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:19,0g - HC:94,7g AGS:4,6g - Azúcares:24,8g - Sal:2,0g</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">660,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:18,3g - HC:89,6g AGS:4,7g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y espinacas Zanahoria dado salteada Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">670,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:23,5g - HC:78,3g AGS:4,4g - Azúcares:23,8g - Sal:2,1g</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;"><b>REAL FISH</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras <b>Jurel en salsa con quinoa y lenteja</b> Pan Yogur sabor</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">773,6Kcal - Prot:40,2g - Lip:23,3g - HC:96,6g AGS:4,8g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g</p>
<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate Pan Fruta fresca</p> <p style="text-align: center;">625,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:31,2g - HC:59,5g AGS:1,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,2g</p>		<p style="text-align: center;"><b>REAL FISH</b></p> <p style="text-align: center;">Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor</p>	<p style="text-align: center;"></p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

Patatas estofadas con verduras  
San jacob  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural y pan

6

Crema de calabaza  
Filete de pollo a la plancha  
Arroz pilaf  
Fruta fresca y pan

7

Garbanzos con patatas  
Merluza a la meniere con patata  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca y pan

10

Brócoli salteado con zanahoria  
Lomo a la española  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan

11

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca y pan

12

Arroz salteado con champiñones y bacón  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan

13

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

14

**NUTRIFRIENDS**  
Espirales al pesto (sin piñones)  
Lengüadina empanada con espinaca y salsa ahumada  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan



17

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan

18

Arroz con salsa de tomate  
Huevos duros con salchichas  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

19

Espaguetis a la carbonara  
Merluza en salsa de naranja  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural y pan

20

Crema parmentiere  
Pollo al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan

21

Garbanzos con patatas  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

24

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

25

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

26

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca y pan

27

**DIA DEL CELIACO**  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata y espinacas  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y pan

28

**REAL FISH**  
Patatas estofadas con verduras  
Jurel en salsa con quinoa y lenteja  
Yogur sabor y pan



31

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

**REAL FISH**

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

Patatas estofadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural y pan sin gluten

6

Crema de calabaza  
Filete de pollo a la plancha  
Arroz salteado  
Fruta fresca y pan sin gluten

7

Garbanzos con patatas  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca y pan sin gluten

10

Brócoli salteado con zanahoria  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan sin gluten

11

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

12

Arroz salteado con champiñones  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan sin gluten

13

Crema de puerro y calabacín  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan sin gluten

14

**NUTRIFRIENDS**  
Espirales sin gluten con tomate  
Filete de lenguadina al horno  
Espinacas salteadas  
Yogur sabor y pan sin gluten



17

Sopa de ave con pasta sin gluten  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan sin gluten

18

Arroz con salsa de tomate  
Huevos duros  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan sin gluten

19

Espaguetis sin gluten aglio-olio  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural y pan sin gluten

20

Crema parmentiere  
Pollo al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan sin gluten

21

Garbanzos con patatas  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan sin gluten

24

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

25

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

26

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

27

**DIA DEL CELIACO**  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata y espinacas  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y pan sin gluten

28

**REAL FISH**  
Patatas estofadas con verduras  
Jurel en salsa con quinoa y verduras  
Yogur sabor y pan sin gluten



31

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES **NUTRIFRIENDS**

VIERNES

3

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

Patatas estofadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan

6

Crema de calabaza  
Filete de pollo a la plancha  
Arroz salteado  
Fruta fresca y pan

7

Garbanzos con patatas  
Merluza a la meniere con patata  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca y pan

10

Brócoli salteado con zanahoria  
Lomo a la española  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan

11

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

12

Arroz salteado con champiñones  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur de soja y pan

13

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

14

**NUTRIFRIENDS**  
Espirales con tomate  
Filete de lenguadina al horno  
Espinacas salteadas  
Yogur de soja y pan



17

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan

18

Arroz con salsa de tomate  
Huevos duros  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

19

Espaguetis aglio-olio  
Merluza en salsa de naranja  
Ensalada de lechuga  
Yogur de soja y pan

20

Crema parmentiere  
Pollo al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan

21

Garbanzos con patatas  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

24

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

25

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

26

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

27

**DIA DEL CELIACO**  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata y espinacas  
Zanahoria dado salteada  
Fruta fresca y pan

28

**REAL FISH**  
Patatas estofadas con verduras  
Jurel en salsa con quinoa y verduras  
Yogur de soja y pan



31

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos con patatas Merluza a la meniere con patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan</p>
<p>10</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan</p>	<p>13</p> <p>Lentejas con zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p><b>NUTRIFRIENDS</b> Espirales con tomate Filete de lenguadina al horno Espinacas salteadas Yogur sabor y pan</p> 
<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Yogur natural y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema parmentiere Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos con patatas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan</p>
<p>24</p> <p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan</p>	<p>25</p> <p>Paella de verduritas Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p><b>DIA DEL CELIACO</b> Alubias con verduras Filete de pollo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan</p>	<p>28</p> <p><b>REAL FISH</b> Patatas estofadas con verduras Jurel en salsa con quinoa y lenteja Yogur sabor y pan</p> 
<p>31</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan</p>		<p><b>REAL FISH</b> Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor</p>		