

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				Col blanca con patatas 1
				Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
				Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76
Lentejas con verduras 4	Arroz napolitana (con salsa de tomate) 5	Alubia blanca estofada con verduras 6	Tallarines al wok de verduras 7	Judías verdes con zanahoria y patata 8
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al orio	Hamburguesa de ternera en salsa de tomate	Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7 VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4	Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1 VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7	Yogur y pan VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2 VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4	Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9 VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4	Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:544,5/prot:31,4/lip:20,1/hc:54,8 VN 9-13años: kcal:702,6/prot:40,5/lip:26,0/hc:70,7
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
	Crema de calabaza	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo
	Merluza empanada	Estofado ternera con verduras y patatas	Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:524,2/prot:17,3/lip:18,5/hc:64,3 VN 9-13años: kcal:676,4/prot:22,4/lip:23,8/hc:82,9	Yogur y pan VN 3-8años: kcal:785,2/prot:41,4/lip:36,9/hc:69,2 VN 9-13años: kcal:1013,1/prot:53,4/lip:47,6/hc:89,3	Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:534,4/prot:21,9/lip:10,2/hc:81,3 VN 9-13años: kcal:689,6/prot:28,3/lip:13,1/hc:104,9	Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:465,4/prot:21,0/lip:15,2/hc:45,8 VN 9-13años: kcal:600,6/prot:27,1/lip:19,6/hc:59,1
25	26	27	28	29
Sopa de pescado con arroz	Alubia blanca estofada con verduras	Fideuá de la costa con fideos	Salteado de verduras con patatas	Guisantes con patatas salteada y cebolla
Albóndigas ternera salsa española (con cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pavo al horno	Filete de merluza con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga	Tortilla de calabacín con patata
Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:596,0/prot:24,2/lip:24,5/hc:65,7 VN 9-13años: kcal:769,0/prot:31,3/lip:31,6/hc:84,8	Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:573,4/prot:38,7/lip:12,9/hc:67,0 VN 9-13años: kcal:739,8/prot:49,9/lip:16,7/hc:86,5	Yogur y pan VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7 VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6	Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:609,0/prot:31,5/lip:31,9/hc:45,2 VN 9-13años: kcal:785,8/prot:40,7/lip:41,1/hc:58,3	Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:612,0/prot:23,5/lip:16,1/hc:80,3 VN 9-13años: kcal:760,7/prot:30,4/lip:20,8/hc:107,8

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:

