

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | |
|--|---|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|
| | Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas | 1 | Borrajás con patatas | 2 | Arroz con salsa de tomate | 3 | Crema de zanahoria | 4 |
| | Garbanzos guisados con verduras y bacalao | | Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria | | Filete de merluza en salsa verde | | Tortilla de patata y calabacín con Ensalada de lechuga y tomate | |
| Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años | Yogur sabor y pan kcal: 581,00 / 750,00 | | Fruta fresca y pan Prot (g): 23,30 / 30,10 | | Fruta fresca y pan Lip (g): 19,60 / 25,40 | | Fruta fresca y pan HC (g): 72,80 / 94,00 | |
| 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| Arroz con verduras | Lentejas con arroz y verduras | | Sopa de fideos integrales | | Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas | | Guisantes, patata y cebolla con jamón salteado | |
| Albóndigas con tomate | Abadejo al orio con ensalada de lechuga | | Tortilla de patata y cebolla con jamón york con ensalada de lechuga y maíz | | Marmitako de atún | | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria | |
| Fruta fresca y pan Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años | Fruta fresca y pan kcal: 577,00 / 745,00 | | Fruta fresca y pan Prot (g): 26,70 / 34,40 | | Yogur sabor y pan Lip (g): 18,60 / 24,00 | | Fruta fresca y pan HC (g): 71,00 / 91,60 | |
| 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 |
| Sopa marinera con arroz | Coliflor, brócoli, patata y zanahoria | | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas | | Crema de judía verde, calabacín y zanahoria | | Alubias a la hortelana | |
| Pechuga de pollo con salsa de champiñones | Tortilla francesa con queso con ensalada de lechuga y zanahoria | | Fideuá de pescado | | Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz | | Salchichas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga | |
| Fruta fresca y pan Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años | Fruta fresca y pan kcal: 541,00 / 698,00 | | Yogur sabor y pan Prot (g): 26,30 / 34,00 | | Fruta fresca y pan Lip (g): 71,80 / 22,90 | | Fruta fresca y pan HC (g): 65,20 / 84,10 | |
| 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 |
| Tallarines al wok con verduras | Alubias especiadas con verduras | | Judías verdes con patatas salteadas | | Paella de verduras | | Lentejas con arroz y verduras | |
| Albóndigas en salsa española | Filete de merluza al horno con picada con ensalada de lechuga y zanahoria | | Magro de cerdo con tomate | | Muslo de pollo al horno con Ensalada de lechuga y tomate | | Tortilla a la francesa con queso con ensalada de lechuga | |
| Fruta fresca y pan Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años | Fruta fresca y pan kcal: 609,00 / 789,00 | | Fruta fresca y pan kcal: 28,30 / 36,50 | | Yogur sabor y pan kcal: 22,20 / 28,60 | | Fruta fresca y pan kcal: 74,50 / 96,10 | |
| 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Ensalada verde variada: Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz | Crema de calabaza | | Garbanzos con verduras | | Borrajás con patatas | | Borrajás con patatas | |
| Arroz con salsa de tomate y huevo duro | Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz | | Salchichas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria | | Estofado de ternera con champiñones | | Estofado de ternera con champiñones | |
| Fruta fresca y pan Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años | Yogur sabor y pan kcal: 587,00 / 758,00 | | Fruta fresca y pan Prot (g): 23,10 / 29,80 | | Fruta fresca y pan Lip (g): 22,30 / 28,80 | | Fruta fresca y pan HC (g): 69,90 / 90,10 | |

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:

