

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Tortilla a la francesa con queso con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años</p> <p>9</p> <p>Ensalada verde variada: Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate y huevo duro</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años</p>	<p>3</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Tortilla a la francesa con queso con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 609,00 / 789,00</p> <p>10</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>kcal: 587,00 / 758,00</p> <p>17</p> <p>Ensalada verde variada: Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Espaguetis integrales con salsa boloñesa (con carne picada)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 587,00 / 758,00</p> <p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</p> <p>Garbanzos guisados con verduras y bacalao</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>kcal: 581,00 / 750,00</p> <p>31</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Abadejo al orio con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 577,00 / 745,00</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 28,30 / 36,50</p> <p>11</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salchichas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Prot (g): 23,10 / 29,80</p> <p>18</p> <p>Acelgas con patatas salteadas con cebolla</p> <p>Estofado de pavo con dados de manzana y patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Prot (g): 28,50 / 36,80</p> <p>25</p> <p>Borrajás con patatas</p> <p>Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Prot (g): 23,30 / 30,10</p> <p>31</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Abadejo al orio con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Prot (g): 26,70 / 34,40</p>	<p>5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Muslo de pollo al horno con Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>kcal: 22,20 / 28,60</p> <p>12</p> <p>Borrajás con patatas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 22,30 / 28,80</p> <p>19</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo de cerdo a la riojana</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 19,10 / 24,70</p> <p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 19,60 / 25,40</p> <p>31</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Abadejo al orio con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 18,60 / 24,00</p>	<p>6</p> <p>Alubias especiadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con picada con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 74,50 / 96,10</p> <p>13</p> <p>Sopa de pasta maravilla</p> <p>Palometa con patatas horneadas al romero</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>HC (g): 69,90 / 90,10</p> <p>20</p> <p>Arroz con champiñones y cebolla</p> <p>Abadejo con pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>HC (g): 70,60 / 91,10</p> <p>27</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>HC (g): 72,80 / 94,00</p> <p>31</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Abadejo al orio con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>HC (g): 71,00 / 91,60</p>

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:

