

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		Sopa de fideos integrales <b>1</b>	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas <b>2</b>	Guisantes, patata y cebolla con jamón salteado <b>3</b>
		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	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años	kcal: 577,00 / 745,00	Prot (g): 26,70 / 34,40	Lip (g): 18,60 / 24,00	HC (g): 71,00 / 91,60
Sopa marinera con arroz <b>6</b>	Coliflor, brócoli, patata y zanahoria <b>7</b>	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas <b>8</b>	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria <b>9</b>	Alubias a la hortelana <b>10</b>
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	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años	kcal: 541,00 / 698,00	Prot (g): 26,30 / 34,00	Lip (g): 71,80 / 22,90	HC (g): 65,20 / 84,10
Tallarines al wok con verduras <b>13</b>	Alubias especiadas con verduras <b>14</b>	Judías verdes con patatas salteadas <b>15</b>	Paella de verduras <b>16</b>	Lentejas con arroz y verduras <b>17</b>
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	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años	kcal: 609,00 / 789,00	kcal: 28,30 / 36,50	kcal: 22,20 / 28,60	kcal: 74,50 / 96,10
Ensalada verde variada: Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz <b>20</b>	Crema de calabaza <b>21</b>	Garbanzos con verduras <b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Lip (g): 22,30 / 28,80	HC (g): 69,90 / 90,10
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 12 años	kcal: 587,00 / 758,00	Prot (g): 23,10 / 29,80		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	

# 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:

