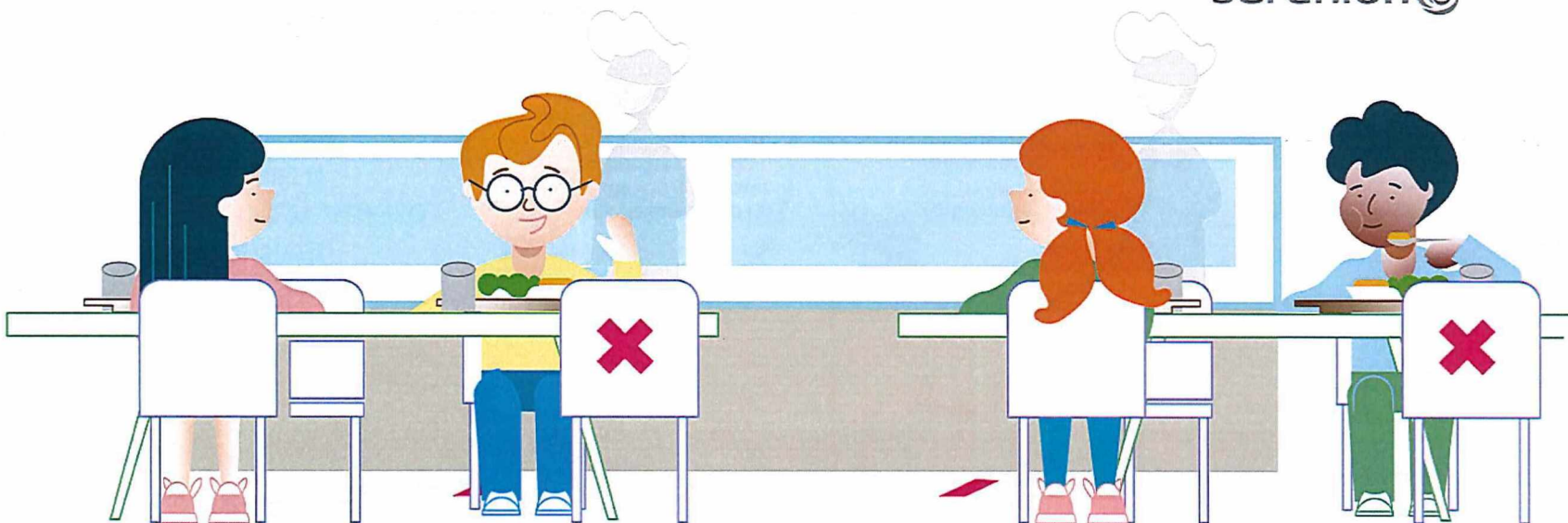


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2
Espirales napolitana
Filete de merluza al horno
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca
508,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,4g - HC:76,2g AGS:1,6g -
Azúcares:16,1g - Sal:1,7g

3
Paella de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca
613,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,0g - HC:86,5g AGS:3,8g -
Azúcares:15,8g - Sal:1,9g

4
Lentejas con chorizo
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
706,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:29,4g - HC:74,9g AGS:4,8g -
Azúcares:19,4g - Sal:3,6g

5
Crema de zanahoria
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
586,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,3g - HC:67,0g AGS:4,1g -
Azúcares:22,0g - Sal:1,9g

6
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca
725,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:92,6g AGS:7,3g -
Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

9
Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca
640,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,6g - HC:88,6g AGS:4,5g -
Azúcares:20,3g - Sal:3,1g

10
Guiso de patatas con magro
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca
623,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,2g - HC:84,7g AGS:3,1g -
Azúcares:16,4g - Sal:3,4g

11
Lentejas con arroz
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca
744,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:26,0g - HC:94,0g AGS:8,0g -
Azúcares:26,7g - Sal:3,8g

12
Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
495,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:8,0g - HC:82,5g AGS:1,1g -
Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

13
FESTIVO

16
Arroz con verduras y pollo
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca
567,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,0g - HC:58,4g AGS:4,5g -
Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

17
Alubias estofadas
Salchichas a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
656,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g AGS:7,3g -
Azúcares:17,7g - Sal:3,7g

18
Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Pechuga de pollo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca
582,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:13,8g - HC:82,7g AGS:2,4g -
Azúcares:15,6g - Sal:1,8g

19
Espaguetis boloñesa
Salmón al horno
Zanahoria fresca rallada
Pan
Fruta fresca
632,3Kcal - Prot:26,6g - Lip:22,4g - HC:77,8g AGS:3,6g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

20
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca
725,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:92,6g AGS:7,3g -
Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

23
Espirales con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca
549,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:16,9g - HC:78,6g AGS:3,2g -
Azúcares:15,5g - Sal:1,8g

24
Lentejas con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca
653,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:24,0g - HC:62,6g AGS:5,2g -
Azúcares:14,7g - Sal:1,8g

25
Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca
601,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:16,4g - HC:87,2g AGS:2,6g -
Azúcares:15,8g - Sal:1,8g

26
Crema de zanahoria
Magro en salsa con verduras
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
626,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,9g - HC:73,0g AGS:5,3g -
Azúcares:23,0g - Sal:2,1g

27
Alubias estofadas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca
629,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:18,7g - HC:74,2g AGS:4,5g -
Azúcares:23,9g - Sal:2,0g

30
Macarrones con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca
609,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,1g - HC:79,6g AGS:4,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,3g