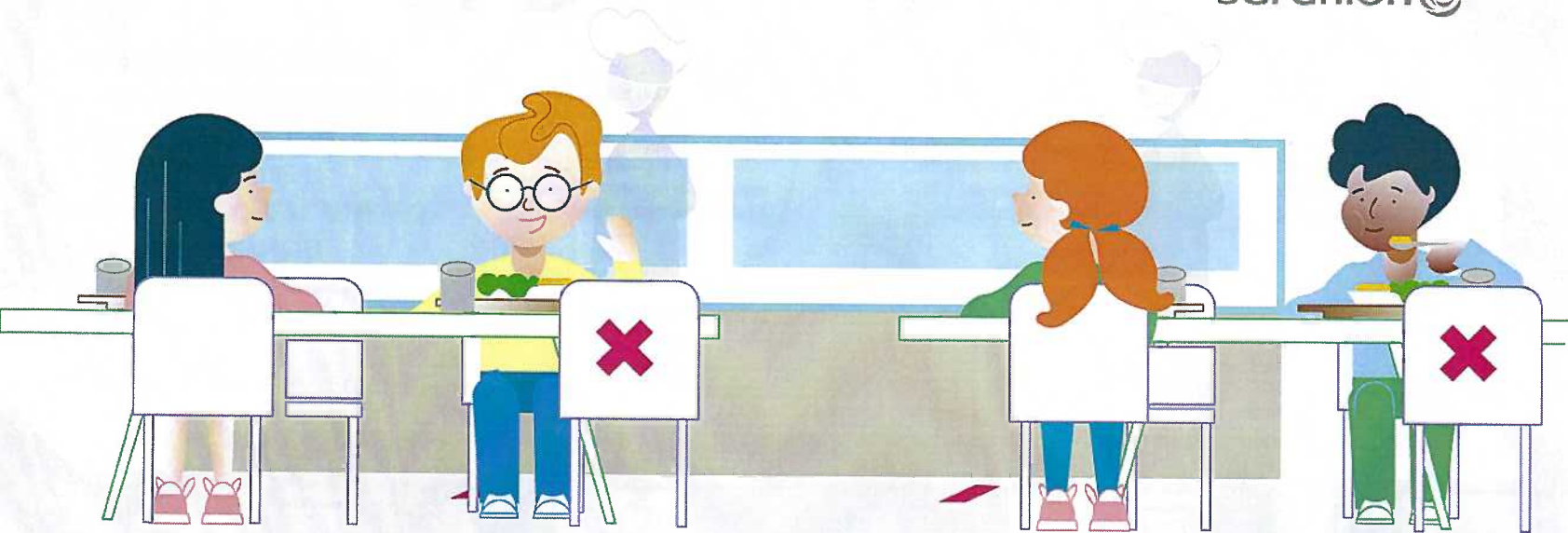


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

serunion®

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+



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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias alimentarias.

5

Macarrones con chorizo (macarrones, chorizo, cebolla, zanahoria)
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

12

Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria)
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca

676,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:26,1g - HC:84,1g AGS:8,7g - Azúcares:15,8g - Sal:1,5g

19

Espirales napolitana (pasta, tomate, cebolla, zanah.,...)
Filete de merluza al horno (merluza, aceite)
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

26

Arroz con pisto (arroz, tomate, verduras, cebolla y zanahoria)
Merluza en salsa verde con guisantes (merluza, guisantes, cebolla,...)
Pan/Fruta fresca

640,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,6g - HC:88,6g AGS:4,5g - Azúcares:20,3g - Sal:3,1g

6

Lentejas con verduras (lentej.,patat., cebolla,zanah.,pimi.verde,rojo,...)
Caballa en salsa de tomate (caballa,tomate cebolla,zanah.,...)
Ensalada lechuga y zanahoria/Pan/Fruta fresca

726,2Kcal - Prot:37,4g - Lip:33,1g - HC:64,7g AGS:5,2g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

13

Alubias estofadas (alubias,patat.,zanah.,tomate, pimi.verde, rojo...)
Merluza a la vizcaína (merluza,tomate,...)
Ensalada lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

601,9Kcal - Prot:19,4g - Lip:19,0g - HC:78,7g AGS:3,0g - Azúcares:16,7g - Sal:3,5g

20

Paella de pollo (arroz, pollo, j.verde, cebolla, zanah.,...)
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

27

Guiso de patatas con magro (patata, cerdo, tomate, pimiento rojo, verde, zanah.,...)
Croquetas jamón y empanadillas atún
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

7

Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla,...)
Albóndigas de ternera con verduritas (a. ternera, ensaladilla, tomate, zanah.,...)
Pan/Fruta fresca

560,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:25,8g - HC:57,8g AGS:8,4g - Azúcares:16,8g - Sal:2,5g

14

Crema de acelgas, puerro y zanahoria (patata, acelga, puerro, zanah.,...)
Jamoncitos de pollo al horno (pollo, aceite)
Patata panadera al horno
Pan/Fruta fresca

553,3Kcal - Prot:20,5g - Lip:17,6g - HC:72,9g AGS:3,7g - Azúcares:20,0g - Sal:3,9g

21

Lentejas con chorizo (lentejas, patata,chorizo, cebolla, zanah., pimiento verde, rojo,...)
Palometa con tomate (palometa, tomate, cebolla, zanah.,...)
Ensalada 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

28

Lentejas con arroz (lentejas, patata, arroz,cebolla, zanah., pimiento verde, rojo,...)
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

1

VACACIONES DE SEMANA SANTA

8

Arroz con verduras (arroz, cebolla, tomate, pimi. Rojo, verde, zanah...)
Limanda a la romana (limanda, huevo,harina,...)
Champiñones salteados con cebolla
Pan/Fruta fresca

530,5Kcal - Prot:21,4g - Lip:10,2g - HC:85,1g AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

15

Espaguetis gratinados (espaguetis, tomate, cebolla, queso,zanah. ...)
Jurel a la andaluza (jurel, aceite, harina,...)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

638,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:20,0g - HC:80,0g AGS:4,4g - Azúcares:15,6g - Sal:2,1g

22

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla,...)
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

29

Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla,...)
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

2

VACACIONES DE SEMANA SANTA

9

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)
Pan/Yogur sabor y Fruta fresca

712,3Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,0g - HC:91,8g AGS:7,9g - Azúcares:25,6g - Sal:1,6g

16

Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanah., pimiento verde, rojo,...)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Yogur sabor y Fruta fresca

552,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:12,7g - HC:72,2g AGS:3,7g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g

23

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, col, patata, zanah., cerdo, pollo, ternera, chorizo,...)
Pan/Yogur sabor y Fruta fresca

712,3Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,0g - HC:91,8g AGS:7,9g - Azúcares:25,6g - Sal:1,6g

30

Coditos al pomodoro (pasta, tomate, cebolla, zanah.,...)
Estofado de pollo (pollo, cebolla, tomate, ...)
Ensalada de lechuga
Pan/Yogur sabor y Fruta fresca

684,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:20,7g - HC:91,6g AGS:5,7g - Azúcares:25,6g - Sal:2,0g