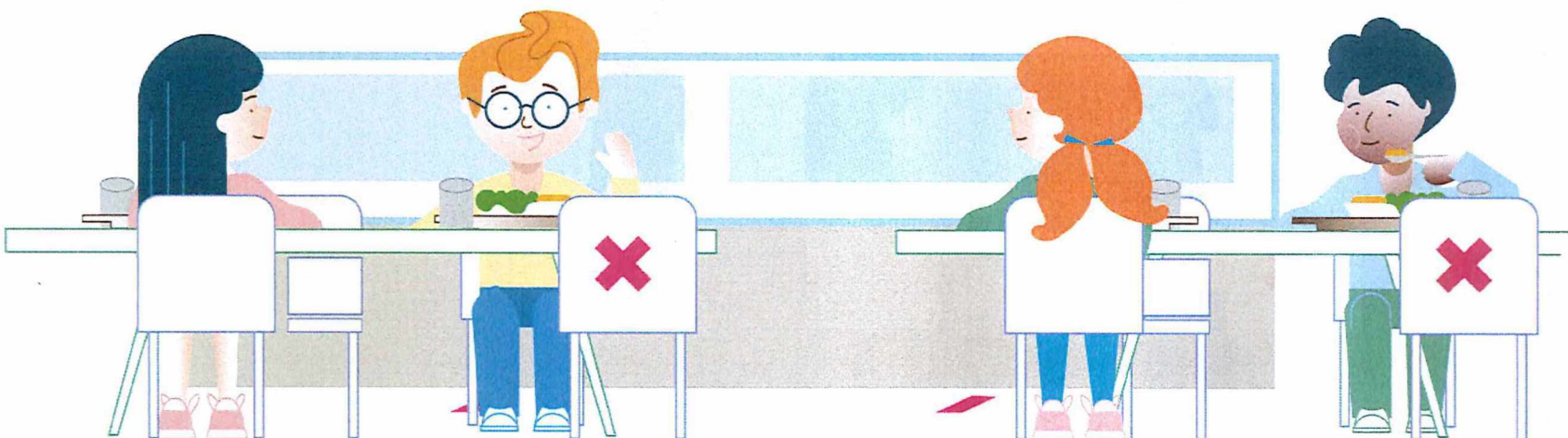


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				VACACIONES DE NAVIDAD
4	5	6	7	8
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	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
11	12	13	14	15
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	Lentejas con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de 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	Crema de calabacín Albóndigas de ternera con verduras Pan Fruta fresca 560,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:25,8g - HC:57,8g AGS:8,4g - Azúcares:16,8g - Sal:2,5g	Arroz con verduras Filete de merluza a la romana 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	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
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Estofado de ternera con champiñones Pan Fruta fresca 676,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:26,1g - HC:84,1g AGS:8,7g - Azúcares:15,8g - Sal:1,5g	Alubias estofadas Merluza a la vizcaína Ensalada de 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	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno 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	Espaguetis gratinados Limanda rebozada 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	Lentejas con verduras 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
25	26	27	28	29
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	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	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	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	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