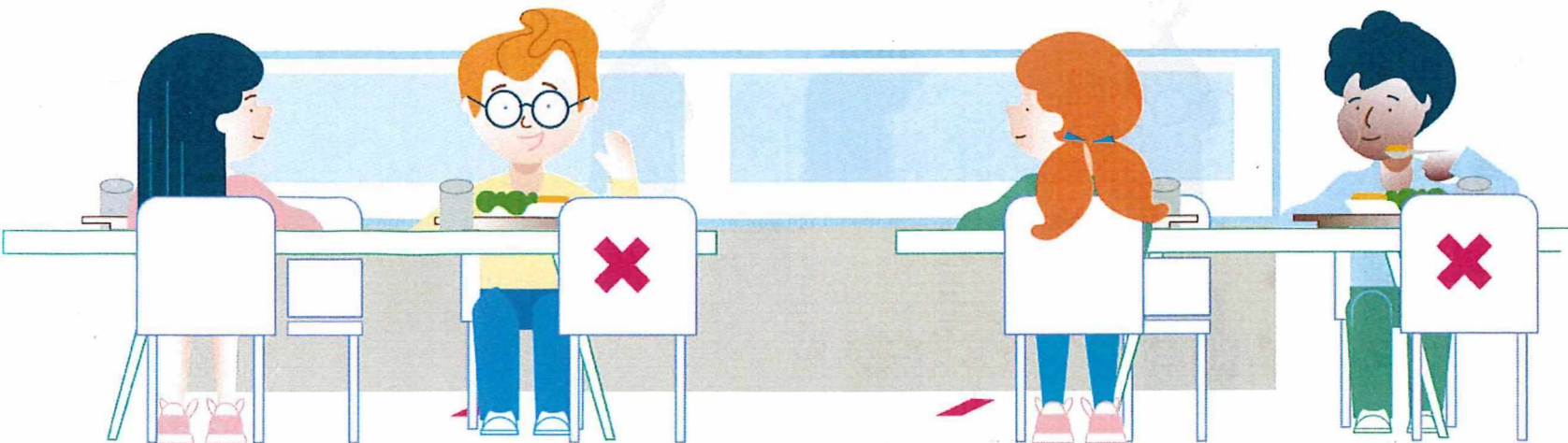


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

1

Menestra de verduras rehogada
Palometa con salsa de puerros
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

586,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g - HC:85,9g
AGS:2,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,9g

2

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y yogur sabor

688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,6g AGS:6,7g
- Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

3

Arroz a banda
Ragout de ternera
con patata dado
Pan, leche y Fruta fresca

603,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g
AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

4

Crema de verduras y hortalizas
Bocaditos de bacalao al ajillo
Lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

610,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,2g

5

Alubias pintas estofadas
Tortilla de jamón york
Ensalada lechuga y tomate
Pan y yogur sabor

665,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,2g - HC:71,8g
AGS:6,8g - Azúcares:24,2g - Sal:2,1g

8

Crema de puerro y zanahoria
Pollo al ajillo
Patatas al horno
Pan y Fruta fresca

635,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,1g - HC:72,4g
AGS:5,3g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

9

Coditos salteados con york
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y yogur sabor

704,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,0g - HC:99,5g AGS:5,4g
- Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

10

Patatas guisadas a la riojana
Empanadillas de atún
Lechuga y remolacha
Pan, leche y Fruta fresca

503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g - HC:75,0g
AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

11

 Lentejas con verduras
Gallo San Pedro
con sus patatitas
Pan y Fruta fresca

605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g
AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g

12

Judías verdes a la portuguesa
Cinta de lomo adobada
con patatas bastón
Pan y yogur sabor

621,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,1g - HC:96,1g
AGS:4,3g - Azúcares:29,6g - Sal:1,9g

15

Crema de calabacín
Albóndigas con tomate
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

654,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:79,6g AGS:5,1g -
Azúcares:19,1g - Sal:4,5g

16

Alubias pintas con verduras
Huevos al horno con pisto
Lechuga y maíz
Pan y yogur sabor

678,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:24,8g - HC:72,2g AGS:6,9g -
Azúcares:24,8g - Sal:2,2g

17

Macarrones con tomate
Abadejo a la andaluza
Lechuga y zanahoria
Pan, leche y Fruta fresca

795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g AGS:3,2g -
Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

18

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y Fruta fresca

611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g AGS:4,1g -
Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

19

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

Arroz con salsa de tomate
San jacobó
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

713,8Kcal - Prot:12,0g - Lip:25,1g - HC:105,7g AGS:4,1g -
Azúcares:24,7g - Sal:2,4g

23

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan, leche y Fruta fresca

666,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,7g - HC:85,7g AGS:5,3g -
Azúcares:25,0g - Sal:1,5g

24

Espaguetis con queso gratinados
Filete de pollo en salsa
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

680,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:24,8g - HC:80,2g AGS:5,0g -
Azúcares:16,2g - Sal:2,0g

25

Crema de verduras y hortalizas
Rodaja de merluza a la romana
Patatas fritas
Pan y yogur sabor

714,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,4g - HC:77,2g AGS:8,0g -
Azúcares:26,8g - Sal:2,2g

26



Cada mes contaremos con una nueva
receta especial para disfrutar del pescado
en el comedor.

Each month we will offer a new special
recipe to enjoy fish in the school
lunchroom.