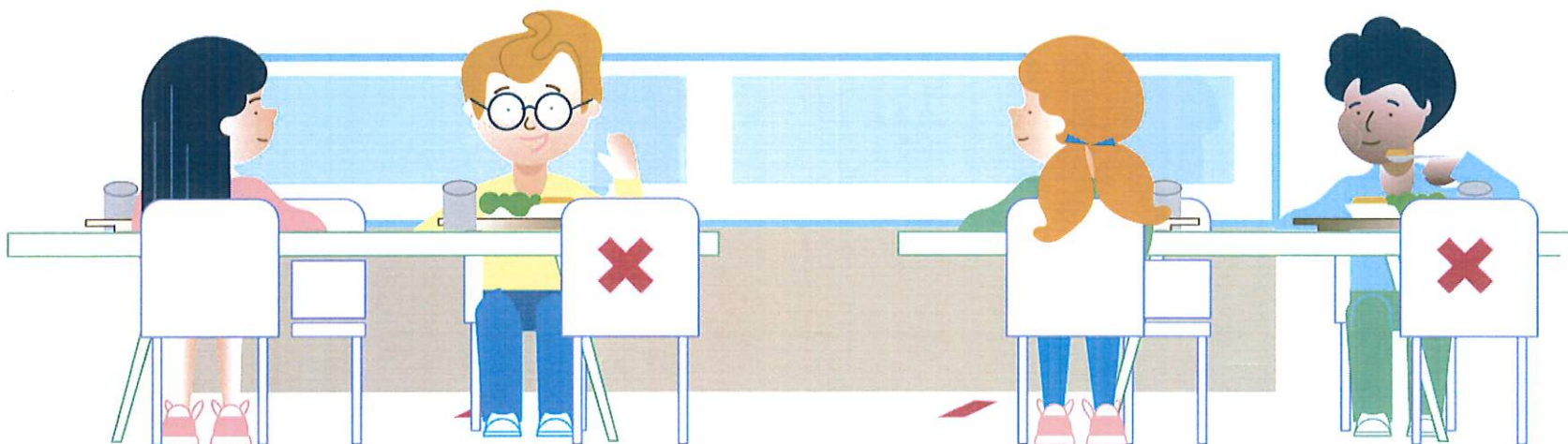


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

7

Lentejas a la hortelana
Tortilla francesa con calabacín salteado
Fruta
Kcal: 469,6 Lip: 9,2 Prot: 23,4 HC: 86,2
Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera con patatas/ Lácteo

8

Crema de verduras
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta
Kcal: 569,6 Lip:18,3 Prot: 21 HC: 86,1
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con pasta/ Lácteo

9

Macarrones con tomate
Pollo asado con ensalada
Yogur
Kcal: 611,3 Lip: 23,4 Prot: 25,2 HC:87,5
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con verduras/ Fruta

10

Alubias blancas con verduritas
Palometa en salsa de tomate
Fruta
Kcal:514,87 Lip:12,1 Prot:19,7 HC:71,8
Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con pasta / Lácteo

11

Judías verdes salteadas
Lomo a la riojana con pimientos
Fruta
Kcal: 697,1 Lip:19,5 Prot:42,4 HC:69,1
Recomendación de cenas: Pasta/Pescado con verduras/ Fruta

14

Sopa de ave con fideos
Abadejo a la gallega con pimientos
Fruta
Kcal: 449,5 Lip:8,2 Prot: 24,4 HC: 66,2
Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera con patatas/ Lácteo

15

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata y calabacín con ensalada
Fruta
Kcal: 549,6 Lip:14,3 Prot: 19,5 HC: 75,1
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con pasta/ Lácteo

16

Menestra salteada
Albóndigas en salsa española con verduritas
Fruta
Kcal: 609,3 Lip: 26,4 Prot: 23,2 HC:65,5
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras/ Lácteo

17

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 504,7 Lip:9,82 Prot:18,2 HC: 81,8
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras/ Fruta

18

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo asado con rodaja de tomate
Yogur natural
Kcal: 678,1 Lip:21,5 Prot:44,2 HC:73,1
Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con pasta / Fruta

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 585,8 Lip: 16,82 Prot:31,5 HC:73,0
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Fruta

25

Crema de puerros
Jurel al horno con pimientos
Fruta
Kcal: 575,3 Lip:20,61 Prot:25,9 HC: 66,5
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo

28

Judías verdes al ajoarriero
Lomo adobado al horno con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 486,3 Lip:15,2 Prot:30,0 HC: 60,74
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con patata/ Lácteo

29

Arroz con pollo
Palometa en salsa de tomate con patata dado
Fruta
Kcal: 612,5 Lip:15,9 Prot:25,8 HC: 88,3
Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con verdura/ Lácteo

30

Lentejas a la campesina
Tortilla de patatas con ensalada
Yogur natural
Kcal: 638,9 Lip: 18,7 Prot:26,5 HC: 85,0
Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado con pasta / Fruta

**HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES**