

# 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

## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

### Entidades colaboradoras:



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**INTERNATIONAL SCHOOL**

**BENIDORM**

since 1956

**MARTES 2**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80

**MIÉRCOLES 3**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
BERENJENA HORNO  
YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 658 LIP 29 PROT 23 HC 81

**JUEVES 4**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 655 LIP 31 PROT 39 HC 75

**VIERNES 5**

ENSALADA ESPECIAL  
ALUBIAS CON PATATAS  
PESCADO A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 657 LIP 23 PROT 31 HC 73

**LUNES 8**

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
MERLUZA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 587 LIP 18 PROT 31 HC 69

**MARTES 9**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 34 PROT 23 HC 74

**MIÉRCOLES 10**

ENSALADA ARCO IRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CALABACÍN A LA PLANCHA  
YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 663 LIP 26 PROT 40 HC 67

**JUEVES 11**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS  
ESTOFADO DE PAVO  
BERENJENAS AL HORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 743 LIP 29 PROT 34 HC 83

**VIERNES 12**

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 631 LIP 33 PROT 32 HC 51

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**JUEVES 18**

ENSALADA COCINERA  
GUISO DE PATATAS CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
TOMATE ASADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 690 LIP 34 PROT 36 HC 59

**VIERNES 19**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ SENYORET  
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 647 LIP 18 PROT 29 HC 90

**LUNES 22**

ENSALADA ARCOIRIS  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
TORTILLA A LA FRANCESA  
BRÓCOLI ALHORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 624 LIP 26 PROT 22 HC 71

**MARTES 23**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO ASADA EN SALSA  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 648 LIP 29 PROT 37 HC 58

**MIÉRCOLES 24**

ENSALADA ITALIANA  
CREMA DE VERDURAS Y PICATOSTES  
MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA  
MENESTRA SALTEADA  
YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 658 LIP 29 PROT 38 HC 66

**JUEVES 25**

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO  
MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA  
LOMO ADOBADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 712 LIP 35 PROT 35 HC 77

**VIERNES 26**

ENSALADA GRIEGA  
FIDEUÀ DE VERDURAS  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 24 PROT 40 HC 80

**LUNES 29**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
TORTILLA DE PATATA  
ASADILLO DE PIMIENTOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 761 LIP 32 PROT 19 HC 85

**MARTES 30**

ENSALADA ARCOIRIS  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PESCADO REBOZADO  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 667 LIP 30 PROT 36 HC 62

