

# 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**



**INTERNATIONAL SCHOOL**  
BENIDORM

since 1956

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**MARTES 2**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 927 LIP 29 PROT 41 HC 109  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
KCAL 929 LIP 31 PROT 49 HC 99

**MIÉRCOLES 3**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
BERENJENA HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110  
EMPERADOR CON SALSA MARY  
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 94

**JUEVES 4**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1098 LIP 47 PROT 63 HC 99  
SALMÓN A LA PLANCHA  
KCAL 1011 LIP 44 PROT 55 HC 93

**VIERNES 5**

ENSALADA ESPECIAL  
ALUBIAS CON PATATAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 923 LIP 35 PROT 43 HC 94  
REDONDO DE PAVO AL HORNO  
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111

**LUNES 8**

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LENGUADINA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 886 LIP 30 PROT 49 HC 92  
POLLO AL AJILLO  
KCAL 1049 LIP 44 PROT 60 HC 89

**MARTES 9**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1025 LIP 53 PROT 33 HC 100  
RAPE A LA MARINERA  
KCAL 884 LIP 36 PROT 46 HC 88

**MIÉRCOLES 10**

ENSALADA ARCO IRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CALABACÍN A LA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100  
LOMO ADOBADO  
KCAL 1045 LIP 43 PROT 47 HC 101



**JUEVES 11**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS  
PAVO GUISADO EN SALSA  
BERENJENA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1087 LIP 45 PROT 51 HC 113  
FRITURA DE PESCADO  
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

**VIERNES 12**

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 903 LIP 47 PROT 46 HC 71  
SALCHICHA FRESCA EN SALSA DE TOMATE  
KCAL 950 LIP 50 PROT 41 HC 81

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**JUEVES 18**

ENSALADA COCINERA  
GUISO DE PATATAS CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
TOMATE ASADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75  
ATÚN A LA PLANCHA  
KCAL 917 LIP 38 PROT 45 HC 77

**VIERNES 19**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ SENYORET  
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA  
PIMIENTOS ASADO  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126  
CHULETA DE CERDO  
KCAL 1113 LIP 56 PROT 46 HC 106

**LUNES 22**

ENSALADA ARCOIRIS  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
BRÓCOLI AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1026 LIP 47 PROT 47 HC 102  
SALCHICHA FRESCA  
KCAL 1194 LIP 59 PROT 51 HC 112

**MARTES 23**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 983 LIP 44 PROT 58 HC 81  
EMPERADOR A LA PLANCHA  
KCAL 979 LIP 42 PROT 50 HC 93

**MIÉRCOLES 24**

ENSALADA ITALIANA  
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  
LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA  
MENESTRA SALTEADA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 943 LIP 43 PROT 56 HC 85  
HAMBURGUESA MIXTA  
KCAL 1023 LIP 55 PROT 53 HC 82

**JUEVES 25**

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO  
MACARRONES BOLOÑESA  
LOMO ADOBADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1037 LIP 46 PROT 41 HC 110  
COLITAS DE RAPE A LA MARINERA  
KCAL 1048 LIP 45 PROT 50 HC 104

**VIERNES 26**

ENSALADA GRIEGA  
FIDEUÀ DE VERDURAS  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1008 LIP 36 PROT 55 HC 110  
TORTILLA DE CALABACÍN  
KCAL 1063 LIP 46 PROT 45 HC 113

**LUNES 29**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
TORTILLA DE PATATA  
ASADILLO DE PIMIENTOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1118 LIP 54 PROT 43 HC 106  
ALITAS DE POLLO A LA MIEL  
KCAL 1069 LIP 54 PROT 51 HC 78

**MARTES 30**

ENSALADA ARCOIRIS  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PESCADO REBOZADO  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 903 LIP 42 PROT 51 HC 78  
HAMBURGUESA MIXTA  
KCAL 1036 LIP 53 PROT 43 HC 77

