

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



LUNES 10

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
LOMO FRESCO CON SALSA MARY
COUS-COUS CON VERDURAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1066 LIP 49 PROT 56 HC 91
GALLOS AL HORNO
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC 89

MARTES 11

ENSALADA CESAR
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114
SEPIA A LA PLANCHA CON SALSA MARY
KCAL 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

MIÉRCOLES 12

ENSALADA DEL CHEF
CODITOS CON ATÚN Y VERDURAS
PESCADO A LA ANDALUZA
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 926 LIP 38 PROT 48 HC 98
CARNE MAGRA ESTOFADA
KCAL 975 LIP 38 PROT 60 HC 98

JUEVES 13

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 14

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 17

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 18

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 19

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 20

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 21

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 24

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 25

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

MIÉRCOLES 26

ENSALADA DEL CHEF
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1006 LIP 39 PROT 52 HC 101
CAELLA EN ADOBO CASERO
KCAL 980 LIP 37 PROT 45 HC 105

JUEVES 27

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
VERDURITAS A HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1132 LIP 44 PROT 43 HC 140
RAGOUT DE TERNERA
KCAL 1219 LIP 47 PROT 51 HC 146

VIERNES 28

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATAS A LO POBRE
POSTRE CASERO
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 978 LIP 32 PROT 43 HC 92
PINCHO MORUNO
KCAL 1131 LIP 49 PROT 46 HC 132

LUNES 31

ENSALADA ORIENTAL
GAZPACHO MANCHEGO
LENGUADINA EN SALSA DE PUERROS
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 868 LIP 41 PROT 59 HC 61
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
KCAL 1008 LIP 52 PRO 72 HC 60

