

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

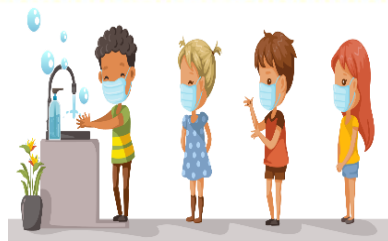
VIERNES



INTERNATIONAL SCHOOL

BENIDORM

since 1956



LUNES 10

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
CREMA DE CALABAZA
LOMO FRESCO CON SALSA MARY
COUS-COUS DE VERDURAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 670 LIP 31 PROT 33 HC 55

MARTES 11

ENSALADA CESAR
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 706 LIP 23 PROT 26 HC 83

MIÉRCOLES 12

ENSALADA DEL CHEF
CODITOS CON ATÚN Y VERDURAS
PESCADO A LA ANDALUZA
GUISANTES SALTEADOS
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 643 LIP 24 PROT 32 HC 73

JUEVES 13

ENSALADA COCINERA
GUIZO 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 14

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 17

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 18

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

MIÉRCOLES 19

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 20

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 21

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 24

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

MARTES 25

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

MIÉRCOLES 26

ENSALADA DEL CHEF
ESTOFADO DE ALUBIA BLANCA
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 619 LIP 21 PROT 37 HC 63

JUEVES 27

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 856 LIP 33 PROT 34 HC 104

VIERNES 28

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSAS VERDES
PATATAS A LO POBRE
POSTRE CASERO
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 640 LIP 19 PROT 29 HC 86

LUNES 31

ENSALADA ORIENTAL
GAZPACHO MANCHEGO
MERLUZA AL AJILLO
BERENJENA PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 592 LIP 23 PROT 39 HC 51

