

# 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



RECETA tradicional

**COMIDA SÁBADO 5**

ENSALADA ITALIANA  
QUIQUÉ LORREINE  
MERLUZA AL HORNO  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1092 LIP 67 PROT 54 HC 63

**CENA SÁBADO 5**

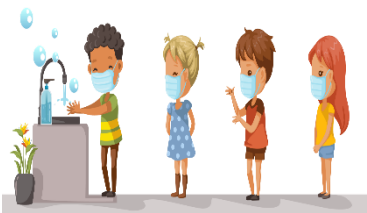
ENSALADA VARIADA  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
SANDWICH MIXTO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 963 LIP 45 PROT 28 HC 110

**COMIDA DOMINGO 6**

ENSALADA CON PEPINO Y HUEVO  
FIDEUÀ DE PESCADO  
LOMO A LA PIMIENTA  
PIMIENTOS FRITOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1199 LIP 53 PROT 74 HC 99

**CENA DOMINGO 6**

ENSALADA VARIADA  
SOPA CASTELLANA  
FLAMENQUINES  
ESPINACAS SALTEADAS  
YOGUR/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 793 LIP 37 PROT 9 HC 99



**COMIDA SÁBADO 12**

ENSALADA CESAR  
VERDURAS PLANCHA  
CANELONES CON BECHAMEL  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 968 LIP 47 PROT 58 HC 74

**CENA SÁBADO 12**

ENSALADA VARIADA  
CREMA VYCHISSOISE  
SAN JACOBO  
½ TOMAE A LA PROVENZAL  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 876 LIP 42 PROT 17 HC 90

**COMIDA DOMINGO 13**

ENSALADA CHEF  
ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS  
MERLUZA A LA VASCA  
PATATA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128



RECETA tradicional

**CENA DOMINGO 13**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE PICADILLO  
BERENJENAS RELLENAS DE CARNE  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 945 LIP 38 PROT 42 HC 90



**COMIDA SÁBADO 19**

ENSALADA FRESCA  
TALLARINES CON VERDURAS Y SOJA  
ESCALOPINES DE TERNERA  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1024 LIP 40 PROT 52 HC 108

**CENA SÁBADO 19**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE VERDURAS  
LENGUADO A LA MENIERE  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

**COMIDA DOMINGO 20**

ENSALADA CAMPESINA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO A LA NARANJA  
PATATA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1126 LIP 40 PROT 52 HC 108



**CENA DOMINGO 20**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AJO  
PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES  
PIZZA BARBACOA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 822 LIP 31 PROT 32 HC 119



serunion@

**COMIDA SÁBADO 26**

ENSALADA DE ACEITUNAS  
ESTOFADO DE PATATA, PAVO Y VERDURAS  
GALLO AL HORNO  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 860 LIP 35 PROT 43 HC 92



**CENA SÁBADO 26**

ENSALADA VARIADA  
MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
TOMATE AL ORÉGANO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

**COMIDA DOMINGO 27**

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES  
FIDEUÀ MARINERA  
LOMO EN SLASA PIMIENTA  
COLIFLOR AJOARRIERO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94



**CENA DOMINGO 27**

ENSALADA VARIADA  
ENSALADILLA RUSA  
FRITURA DE PESCADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1027 LIP 70 PROT 41 HC 68