

# 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**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**MARTES 1**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS  
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 2**

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  
PIZZA VEGETAL  
KCAL 1058 LIP 42 PROT 41 HC 129

**JUEVES 3**

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 4**

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 7**

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 8**

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 9**

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 10**

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 11**

ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSAS VERDES  
PATATAS A LO POBRE  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 978 LIP 32 PROT 43 HC 92  
TORTILLA CON QUESITO  
KCAL 1156 LIP 52 PROT 44 HC 119

**LUNES 14**

ENSALADA ORIENTAL  
GAZPACHO MANCHEGO  
LENGUADINA EN SALSAS 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 PROT 72 HC 60

**MARTES 15**

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 956 LIP 53 PROT 31 HC 90  
BACALAO AL HORNO  
KCAL 706 LIP 33 PROT 28 HC 73

**MIÉRCOLES 16**



ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1070 LIP 54 PROT 42 HC 97  
PELOTA DE COCIDO  
KCAL 975 LIP 33 PROT 44 HC 76

**JUEVES 17**

ENSALADA COCINERA  
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
PISTO CASERO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95  
LOMO EN SALSAS  
KCAL 1008 LIP 43 PROT 48 HC 86

**VIERNES 18**

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
COLIFLOR AJOARRIERO  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1095 LIP 46 PROT 35 HC 131  
PASTEL DE PUERRO Y ZANAHORIA  
KCAL 921 LIP 37 PROT 29 HC 111

**LUNES 21**

ENSALADA DEL CHEF  
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101  
LENGUADO A LA MENIERE  
KCAL 1086 LIP 51 PROT 57 HC 95

**MARTES 22**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSAS VERDES  
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 23**

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 SALSAS MARY  
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 94

**JUEVES 24**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSAS 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 25**

ENSALADA ESPECIAL  
ALUBIAS CON PATATAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 923 LIP 35 PROT 43 HC 94  
PASTEL DE MERLUZA  
KCAL 853 LIP 30 PROT 39 HC 93

**LUNES 28**

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 29**

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 30**

ENSALADA ARCO IRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
MERLUZA EN SALSAS 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 31**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS  
PAVO GUISADO EN SALSAS  
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

