

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

MARTES 1

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

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 2

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS Y PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA
MENESTRA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 658 LIP 29 PROT 38 HC 66

JUEVES

JUEVES 3

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

VIERNES 4

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 7

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

MARTES 8

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

MIÉRCOLES 9

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 10

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 11

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 624 LIP 19 PROT 28 HC 82

LUNES 14

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

MARTES 15

ENSALADA CON ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 714 LIP 23 PROT 39 HC 53



MIÉRCOLES 16

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 704 LIP 33 PROT 28 HC 68

JUEVES 17

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PISTO DE VERDURAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 670 LIP 29 PROT 30 HC 66

VIERNES 18

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
VARITAS DE MERLUZA
COLIFLOR AJOARRIERO
POSTRE CASERO
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 704 LIP 31 PROT 39 HC 67

LUNES 21

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 640 LIP 26 PROT 27 HC 72

MARTES 22

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80



MIÉRCOLES 23

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
BERENJENA HORNO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 658 LIP 29 PROT 23 HC 81

JUEVES 24

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 655 LIP 31 PROT 39 HC 75

VIERNES 25

ENSALADA ESPECIAL
ALUBIAS CON PATATAS
PESCADO A LA ANDALUZA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 657 LIP 23 PROT 31 HC 73

LUNES 28

ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS
LENGUADINA EMPANADA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 587 LIP 18 PROT 31 HC 69

MARTES 29

ENSALADA MEDITERRÁNEA
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 704 LIP 34 PROT 23 HC 74

MIÉRCOLES 30

ENSALADA ARCO IRIS
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA
CALABACÍN A LA PLANCHA
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 663 LIP 26 PROT 40 HC 67

JUEVES 31

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
ARROZ CON VERDURAS
PAVO EN SALSA
BERENJENAS AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 743 LIP 29 PROT 34 HC 83

