

ENERO / GENER 2021

DERIVACIÓN

**SIN CACAHUETE
SIN NUECES**

* El menú servido no contiene cacahuets ni nueces.
* Los lácteos no llevan cacahuets ni nueces.
* Las ensaladas no contienen cacahuets ni nueces

REAL FISH



Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.
Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.

JUEVES/DIJOUS 7

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas
Espaguetis ECO a la carbonara
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas
Fruta
Pan blanco



VIERNES/DIVENDRES 8

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Sopa de pollo
Pollo asado con patatas
Plátano de Canarias
(Acuerdo con Asociación de productores de plátanos de Canarias)
Pan blanco

LUNES/DILLUNS 11

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Pasta con verduras
Entremeses
Yogurt
Pan blanco

MARTES/DIMARTS 12

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72
Ensalada de tomate y queso fresco
Crema de calabaza
Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote
Fruta
Pan integral



MIÉRCOLES/DIMECRES 13

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Lentejas ECO con verduras
Tortilla francesa y dados de calabacín
Fruta
Pan blanco



JUEVES/DIJOUS 14

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Tallarines napolitana
Hamburguesa de pollo sin alérgenos
Manzana esperiega
(producto autóctono del Rincón de Ademuz)
Pan blanco

VIERNES/DIVENDRES 15

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Arròs amb fesols i naps
Jamón york y queso a la plancha
Yogurt
Pan blanco

LUNES/DILLUNS 18

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
Crema de alubias
Tosta de jamón serrano
Yogurt
Pan blanco

MARTES/DIMARTS 19

Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Guisadito de sepia
Tortilla con champiñones
Fruta
Pan integral



MIÉRCOLES/DIMECRES 20

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Coditos a los tres quesos
Bacalao gratén con flores de maíz
Fruta
Pan blanco



JUEVES/DIJOUS 21

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y tomate
Sopa de puchero
Cocido completo
Yogurt
Pan blanco

VIERNES/DIVENDRES 22

Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123
Ensalada de lechuga, col y zanahoria
Fideuá
Tosta de tomate y caballa
Plátano de Canarias
Pan blanco



LUNES/DILLUNS 25

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón
Tortilla de patata con verduras al wok
Yogurt
Pan blanco



MARTES/DIMARTS 26

Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Espirales ECO con atún y tomate
Lenguadina en salsa verde con guisantes
Fruta
Pan integral



MIÉRCOLES/DIMECRES 2.

Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102
Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún
Paella valenciana
Panaché de fiambre
Fruta
Pan blanco



JUEVES/DIJOUS 28

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67
Ensalada de lechuga y tomate
Yellow submarine (sopa de cocido)
Sunday roast (pollo con mantequilla con patata, zanahoria y brócoli al horno)
Apple pie
(bizcocho casero c/lámina de manzana en almíbar)
Pan blanco

VIERNES/DIVENDRES 29

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema de verduras
Ragout de ternera con patatas dado
Yogurt
Pan blanco

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:

