




**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.

**MARTES/DIMARTS 01**

KJ 2529 Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72  
 Ensalada de tomate y queso fresco  
 Amanida de tomata i formatge fresc  
 Crema de calabaza con picastostes  
 Crema de carabassa amb rostes  
 Halibut con zanahoria  
 Halibut amb carlota  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**MIÉRCOLES/DIMECRES 02**

KJ 2525 Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70  
 Ensalada de lechuga, tomate y huevo  
 Amanida d'encisam, tomata i ou  
**Garbanzos ECO** salteados con cebolla y jamón serrano  
**Cigrons ECO** saltats amb ceba i pernil serrà  
 Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes  
 Mandonguilles d'abadejo amb mousse de pèsols  
 Yogur - logurt  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**JUEVES/DIJOUS 03**

KJ 3307 Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Amanida d'encisam, tomata i cogombre  
 Tallarines napolitana  
 Tallarins napolitana  
 Tortilla francesa y dados de calabacín  
 Truita francesa i daus de carabasseta  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral- Pa / Pa integral

**VIERNES/DIVENDRES 04**

KJ 2772 Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Amanida d'encisam, tomata i dacsa  
 Arròs amb fesols i naps  
 Arròs amb fesols i naps  
 Jamón york y queso a la plancha  
 Pernil dolç i formatge a la planxa  
 Fruta-Furita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**LUNES/DILLUNS 07**

**FESTIVO  
FESTIU**

**MARTES/DIMARTS 08**

**FESTIVO  
FESTIU**

**MIÉRCOLES/DIMECRES 09**

KJ 2809 Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78  
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria  
 Amanida d'encisam, poma i carlota  
 Coditos a los tres quesos  
 Colzets als tres formatges  
 Escalope de pollo empanado con salteado de verduras  
 Escalopa de pollastre empanat amb saltat de verdures  
 Yogur-logurt  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**JUEVES/DIJOUS 10**

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77  
**Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi**  
**Amanida de enciam, carlota, ceba i surimi**  
**Sopa de pastorillos (sopa de picadillo)**  
**Sopa de pastoret (sopa de picadillo)**  
**Patatas del pastor (sartén de longanizas y patatas a lo pobre) - Creilles del pastoret (paella de llonganisses amb creilles a lo pobre)**  
**Postre de pastores (arroz con leche)**  
**Postre de pastorets (arròs amb llet)**  
 Pan blanco-Pa blanc - Pan integral-Pa integral


**VIERNES/DIVENDRES 11**

KJ 3127 Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123  
 Ensalada de lechuga, col y zanahoria  
 Amanida d'encisam, col i carlota  
 Arroz a banda  
 Arròs a banda  
 Tortilla con champiñones  
 Truita amb xampinyons  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**LUNES/DILLUNS 14**

KJ 2692 Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
 Amanida d'encisam, tomata i ceba  
**Espirales ECO** con atún y tomate  
**Espirals ECO** amb tonyina i tomata  
 Lengüadina en salsa verde con guisantes  
 Llenguadina amb salsa verda i pèsols  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**MARTES/DIMARTS 15**

KJ 3245 Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97  
 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york  
 Amanida d'encisam, tomata i pernil dolç  
**Lentejas ECO** con verduras y taquitos de jamón  
**Llentilles ECO** amb verdures i taquets de pernil  
 Tortilla de patata con verduras al wok  
 Truita de creïlla amb verdures al wok  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**MIÉRCOLES/DIMECRES 16**

KJ 2989 Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102  
 Ensalada completa de tomate, cebolla, huevo y atún  
 Amanida complete de tomata, ceba, ou i tonyina  
 Paella valenciana  
 Paella valenciana  
 Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes  
 Mandonguilles d'abadejo amb mousse de pèsols  
 Yogur-logurt  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**JUEVES/DIJOUS 17**

KJ 2638 Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67  
 Ensalada de lechuga y surimi  
 Amanida d'encisam i surimi  
 Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla  
 Bullit de creïlla, bajoquetes, carlota i ceba  
**Salmón a la crema con nachos y guacamole**  
**Salmó a la crema amb natxos i guacamole**  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral

**VIERNES/DIVENDRES 18**

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Amanida de enciam i remolatxa  
 Sopa de pescado-Sopa de peix  
 Ragout de ternera con patatas dado  
 Ragout de vedella amb creïlles dau  
**Uva del Vinalopó (producto con denominación de origen) - Raïm del Vinalopó (producte amb denominació d'origen)**  
 Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral

**LUNES/DILLUNS 21**

KJ 3211 Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90  
 Ensalada de lechuga y bacon  
 Amanida d'encisam i bacon  
 Crema de calabacín con picatostes  
 Crema de carabasseta amb rostes  
 Albóndigas en salsa con guisantes y arroz  
 Mandonguilles en salsa amb pèsols i arròs  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral



**MARTES/DIMARTS 22**

Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68  
**"Burrito sabanero" (burrito de verduras, champiñones y queso) - "Burrito sabanero" (ruquet de verduras amb xampinyons i formatge)**  
**"Los peces en el río" (figuritas de merluza con ensalada de lechuga, manzana y surimi) - "Los peces en el río" figuretes de lluç amb amanida d'enciam, poma i surimi)**  
**"Bola de nieve" (profiteroles de nata)**  
**"Bola de nieve" (profiterol amb nata)**  
 Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral



**PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"**



# 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
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

### Entidades colaboradoras:

