

<p>LUNES/DILLUNS 03 Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada de lechuga y maíz Amanida de enciam i dacsas Arroz con pisto de verduras Arròs amb sanfaina de verdures Merluza en salsa de puerros Lluç en salsa de porros Fruta-Fruita/Pan blanco-Pa blanc/Pan integral-Pa integral</p>	<p>MARTES/DIMARTS 04 Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Amanida de enciam, oliva i cogombre Crema de legumbres Crema de llegums Lomo en salsa de queso con brócoli salteado Llom en salsa de formatge amb brócoli saltat Fruta-Fruita/Pan blanco-Pa blanc/Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 05 Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga y espárragos Amanida de enciam i espàrrecs Sopa de cocido-Sopa d'olla Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles Vasito de helado- Gotet de gelat Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 06 Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Amanida de enciam i tonyina  Lentejas ECO con chorizo Lentilles ECO amb xoriço Abadejo crujiente casero con zanahoria ECO Abadejo cruixent cassolà amb carlota ECO Fruta-Fruita/Pan blanco-Pa blanc/Pan integral-Pa integral</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 07 Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate, surimi Amanida de enciam, tomaca i surimi Fideua-Fideuà Tortilla con atún y verduras Truita amb tonyina y verduras Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc/Pan integral-Pa integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 10:MFM Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada de lechuga, piña y maíz Amanida de enciam, pinya i dacsas Crema de verduras Crema de verdures Hummus con nachos Hummus con nachos Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc - Pan integral-Pa integral</p>	<p>MARTES/DIMARTS 11 Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida de enciam i carlota  Lentejas ECO con patata y verdura Lentilles ECO amb creïlla i verdura Longanizas artesanas CaMari (Lliria) Longanisses artesanes CaMari (Lliria) Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc - Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 1 Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo - Amanida completa de enciam tomaca, tonyina, olives, dacsas, carlota i ou Arroz al horno - Arròs al forn Tortilla francesa con zanahoria ECO Truita francesa carlota ECO Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral- Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 13 Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'enciam, tomata i olives  Espaguëtis ECO a la carbonara Espaguëtis ECO a la carbonara Rape en salsa verde con verduras Rap en salsa verd amb verdures Fruta-Fruita Pan blanco / Pan integral - Pa / Pa integral</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 14 Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Amanida d'enciam, tomata i pernil dolç Sopa de lluvia - Sopa de pluja Muslo de pollo con verduras al wok Muslo de pollo amb verdures al wok Smoothie de sandia Smoothie de meló d'alger Pan blanco / Pan integral-Pa / Pa integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 17 Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Amanida de enciam, ceba i tomaca Sopa de verduras - Sopa de verdures Hamburguesa de pollo Ca Mari (Lliria) con patata asada Hamburguesa de pollastre Ca Mari (Lliria) amb creïlles torrades Fruta-Fruita/Pan blanco-Pa blanc / Pan integral- Pa integral</p>	<p>MARTES/DIMARTS 18 Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada de tomate y queso fresco Amanida de tomaca i formatge fresc Crema de calabaza ECO - Crema de carabassa ECO Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 19 Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70  Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida de enciam, tomaca i ou Lentejas ECO estofadas - Lentilles ECO estofades Tortilla francesa y dados de calabacín Truita francesa i daus de carabasseta Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 20 Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Amanida de enciam, tomaca i cogombre Tallarines napolitana - Tallarins napolitana Jurel al azafrán con quinoa y lenteja Sorell al safrà amb quinoa i lentilla Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 21 UMAMI <i>Primer plato:</i> Wok de tallarines con verduras, sésamo y salsa de soja <i>Segundo plato:</i> Pollo en salsa de manzana <i>Postre:</i> Gelatina de limón <i>Bebida:</i> Agua aromatizada con menta y hierbabuena</p>
<p>LUNES/DILLUNS 24:MFM Kcal629 Prot 29Lip 24HC 68 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Amanida de enciam, tomaca, ceba i olives Empedrado de lentejas ECO con arroz  Empedrat de llentilles ECO amb arròs Nuggets de brócoli Nuggets amb brocoli Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>MARTES/DIMARTS 25 Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida de enciam, tomaca i tonyina Patatas a la riojana Creïlles a la riojana Pizza de jamón york Pizza de pernil dolç Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 26 Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Amanida de enciam, poma i carlota Códitos a los tres quesos Colçets als tres formatges Pescado fresco de lonja al horno Peix fresc de llotja al horno Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES 27/DIJOUS 27 DÍA DE LA CELIAQUÍA Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida de enciam, tomaca i tonyina Garbanzos con espinacas ECO Cigrons amb espinacs ECO Pollo asado con tomate Pollastre rostit amb tomata Fruta-Fruita Pan sin gluten/Pa sense gluten</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 28 Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123 Ensalada de lechuga, col y zanahoria Amanida de enciam, col i carlota Arroz a banda Arròs a banda Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo i ceba Yogur "ELS MASETS"-logurt "ELS MASETS"- Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 31 FESTIVAL SERUVISIÓN  Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi Amanida de enciam, carlota, ceba i surimi Dancing in the rain (Sopa de lluvia-Sopa de pluja) Fly on the wings of love (Alitas de pollo con salsa barbacoa al horno con guisantes-Aletes de pollastre amb salsa barbacoa al forn amb pèsols) Micrófono (Micrófono: Cono de chocolate y vainilla- Micròfon: con de xocolate i vainilla) Pan blanco - Pa blanc / Pan integral-Pa integral</p>	<p>Verduras disponibles Camp de Turia Mayo: Berenjena Brócoli Boniato Calabacín Calabaza Espinacas Lechuga romana Pimiento verde Pimiento rojo Repollo Tomate</p>	<p>*Este menú no contiene glutamato monosódico. *Colorante sin tartracina *El aceite que se utiliza en este menú es aceite de oliva virgen extra *Producto fresco ECO (Huerta de Perigall-L'Eliana) *Todas las verduras son de proximidad, según temporada y disponibilidad *Pan Horno "Les Cassetes" *Pescado fresco de lonja (1 día/mes) *Lácteo de proximidad de la granja ELS MASETS *Carnicería "ca mari" lliria</p>		

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:

