

<p>LUNES 01 Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90 Ensalada de otoño (lechuga, tomate, calabaza y salsa de yogurt) Amanida de tardor (lechuga, tomaca, carabassa i salsa de yogurt) Crema de calabacín con picatostes Crema de carabasseta amb rostes Albóndigas en salsa con guisantes y arroz Mandonguilles en salsa amb péssols i arròs Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>MARTES 02 Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68 Ensalada de invierno (patata, lechuga, zanahoria, tomate y salsa de remolaxta) Amanida d'hivern (creilla, encisam, carlota, tomaca, salsa de remolaxta) Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa Truitada francesa Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 03 Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93 Ensalada de primavera (lechuga, tomate cherry, atún, espárragos y huevo duro) Amanida de primavera (encisam, tomaca cherry, tonyina, espàrrec i ou dur) Macarrones ECO con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i pernil dolç Bacalao al horno Bacallà al forn Yogurt-logurt Pan -Pa</p>	<p>JUEVES 04 Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77 Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y cebolla crujiente) Amanida d'estiu (amanida, tomaca, carlota, dacsca i ceba cruixent) Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofades Aguja de cerdo filete al horno Aguja de porc filet al forn Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>VIERNES 05 Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99 Ensalada de lechuga, tomate, pepino Amanida de encisam, tomaca i cogombre Arròs a banda Arròs a banda Croquetas Croquetes Zumo naranja natural-Suc taronja natural Pan -Pa</p>
<p>LUNES 08 Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada de lechuga y maíz Amanida de encisam i dacsca Arroz a la cubana Arròs a la cubana Merluza en salsa de puerros Lluç en salsa de porros Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>MARTES 09 Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Amanida de encisam, oliva i cogombre Crema de legumbres Crema de llegums Lomo en salsa de queso con champiñones Llom en salsa de formatge amb xampinyons Fruta Pan -Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 10 Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga y espárragos Amanida de encisam i espàrrecs Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo asado Pollastre rostit Yogurt-logurt Pan -Pa</p>	<p>JUEVES 11 Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Amanida de enciam i tonyina Lentejas ECO con chorizo Lentilles ECO amb xoriç Gallo San Pedro a la madrileña con sus patatitas Gall San Pere a la madrilenya amb les seues creïlletes Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>VIERNES 12 Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate, surimi Amanida de encisam, tomaca i surimi Fideua Fideuà Tortilla con atún Truitada amb tonyina Zumo naranja natural-Suc taronja natural Pan -Pa</p>
<p>LUNES 15 Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada de lechuga, piña y maíz Amanida de encisam, pinya i dacsca Crema de verduras Crema de verdures Longanizas de cerdo con coliflor en tempura Llonganisses de porc amb floricol en tempura Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>MARTES 16 MENÚ "DISFRAZANDO LAS VERDURAS" Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas Amanida de encisam, tomaca i olives Canelones de espinacas Canelons d'espinacs Hamburguesa vegetal con aros de cebolla Hamburguesa vegetal amb cércols de ceba Bizcocho de zanahoria casero con azúcar glass Bescuit de carlota cassolà amb sucre glass Pan -Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 17 Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Amanida de encisam i carlota Lentejas ECO con patata y verdura Lentilles ECO amb creilla i verdura Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Lluç en salsa de tomata, alfàbega i olives Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>JUEVES 18 Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Primer plato de ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo Amanida completa de encisam, tomaca, tonyina, olives, dacsca, carlota i ou Arroz al horno Arròs al forn Tortilla francesa Truitada francesa Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>VIERNES 19 Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Amanida de encisam, tomaca i pernil dolç Potaje de garbanzos Potatge de cigrons Pollo con mostaza a la miel Pollastre amb mostassa a la mel Zumo naranja natural-Suc taronja natural Pan -Pa</p>
<p>LUNES 22 Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Amanida de encisam, ceba i tomaca Sopa de verduras con fideos Sopa de verdures amb fideos Ragout de ternera con patatas dado Ragout de vedella amb patates dau Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>MARTES 23 Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada de tomate y queso fresco Amanida de tomaca i formatge fresc Crema de calabaza con picatostes Crema de carabassa amb rostes Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>MIÉRCOLES 24 Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Amanida de encisam, tomaca i ou Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofades Tortilla francesa Truitada francesa Yogurt-logurt Pan -Pa</p>	<p>JUEVES 25 Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Amanida de encisam, tomaca i cogombre Espaguetis ECO a la napolitana Espaguetis ECO a la napolitana Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes Mandonguilles de bacallà amb mousse de péssols Fruta-Fruita Pan -Pa</p>	<p>VIERNES 26 Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida de encisam, tomaca i dacsca Paella valenciana Paella valenciana "Degustación de queso de la granja Els masets" "Degustació de formatge de la granja Els masets" Zumo naranja natural-Suc taronja natural Pan -Pa</p>

Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
(Acuerdo con Asociación de productores de plátanos de Canarias)

PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"

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
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:

