


<p><b>LUNES/MONDAY 03</b> Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada de lechuga y maíz Lettuce and Corn Salad Arroz a la cubana con huevo Cuba style rice w/ egg Calamares a la romana con mahonesa Breades squid with mayonnaise Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 04</b> Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino lettuce, olive and cucumber salad Crema de legumbres Vegetables soup Pollo con mostaza a la miel con patatas Honey mustard chicken with potatoes Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 05</b> Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga y espárragos lettuce and asparagus salad Sopa de cocido Noodles soup Cocido Completo Full cooked Fruta – Fruit Pan integral – Wholemeal bread</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 06</b> Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Lettuce and Tuna Salad Patatas gratinadas Potato gratin Abadejo crujiente casero con guisantes Homemade crispy pollock with peas Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>VIERNES/FRIDAY 07</b> Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate, surimi lettuce, tomato, surimi salad Fideuà Fideuà Tortilla con atún Tuna omelette Vasito de helado -Ice cream cup Pan blanco – White bread</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 10</b> Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada de lechuga, piña y maíz Lettuce, pineapple and corn salad Crema de verduras Vegetables soup Cordon bleu con pisto Cordon bleu with ratatouille Yogurt - Yoghurt Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 11</b> Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and Carrot Salad <b>Lentejas ECO</b> a la mediterránea Mediterranean <b>ECO lentils</b> Pizza de york y queso Ham and cheese pizza Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12</b> Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria lettuce, tomato, tuna, olives, corn, carrot and salad Arroz al horno- Baked rice Tortilla francesa con tempura de verduras French omelette with vegetable tempura Fruta – Fruit Pan integral – Wholemeal bread</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 13</b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas lettuce, tomato, olives sald <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Carbonara <b>Spaghetti ECO</b> Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Hake in tomato sauce, basil and olive Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>VIERNES/FRIDAY 14</b> Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi Lettuce, carrots, onion and surimi sald Crema de calabaza con picatostes Pumpkin soup with croutons Pollo al curry con patatas panadera Chicken curry with baked potatoes Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 17</b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Lettuce, onion and tomato salad Sopa de verduras con fideos Noodles and vegetables soup Hamburguesa mixta con patatas fritas Burger with french fries Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 18</b> Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada de tomate y queso fresco Fresh tomato and cheese salad Tallarines napolitana Neapolitan Pasta Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla salmon with carrot, pepper and onion Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19</b> Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Lettuce, tomato and egg salad Crema de hortalizas Vegetable cream Filete de pollo rebozado Breaded chicken fillet Vasito de helado -Ice cream cup Pan integral – Wholemeal bread</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 20</b> Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino lettuce, tomato and cucumber salad Patatas a la riojana-Potatoes riojana's style <b>Jurel al azafrán con quinoa y lenteja</b> <b>Saffron horse mackerel with quinoa and lentils</b> Cod meatballs with peas mousse Fruta – Fruit /Pan blanco – White bread</p> 	<p><b>VIERNES/FRIDAY 21</b> Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lettuce, Tomato and Corn Salad Paella valenciana Valencian Paella Jamón york y queso a la plancha Grilled ham and cheese Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 24</b> <b>FESTIVAL SERUNIONVISIÓN</b> Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi <b>Dancing in the rain (sopa de lluvia)</b> <b>Fly on the wings of love (Pollo con salsa barbacoa al horno con guisantes)</b> <b>El Micrófono (helado cono)</b> Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 25</b> Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 Ensalada de lechuga, tomate y atún Lettuce, Tomato and Tuna Salad Fabada asturiana Asturian bean stew Pizza de york Hampizza Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26</b> Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Salad with lettuce, apple and carrot Códitos a la boloñesa Bolognese pasta Merluza al horno con ratatouille Baked hake with ratatouille Fruta – Fruit Pan integral – Wholemeal bread</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 27</b> Kcal629 Prot 29Lip 24HC 68 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas lettuce, tomato, onion and olives salad Guisadito de sepia Cuttlefish stew Tortilla con champiñones Omelette with mushrooms Fruta – Fruit Pan blanco – White bread</p>	<p><b>VIERNES/FRIDAY 28</b> Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123 Lettuce, coleslaw salad Arroz a banda A banda rice Tosta de salmorejo y caballa “Salmorejo” and mackerel toast Yogurt - Yogurt Pan blanco – White bread</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 31</b> Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york lettuce, tomato and ham salad <b>Lentejas ECO</b> con verduras y taquitos de jamón Homemade <b>ECO lentils</b> with vegetables and ham Tortilla de patata -Spanish omelette <b>Smoothie de sandia</b> <b>Watermelon smoothie</b> Pan blanco – White bread</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:

