

### 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

*Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72*  
 Ensalada de tomate y queso fresco  
 Crema de calabaza con picatostes  
 Crema de calabaza amb rostos  
**Salmón a la crema con nachos y guacamole**  
**Salmó a la crema amb natxos i guacamole**  
 Fruta - Fruita  
 Pan blanco - Pa blanc



### MIÉRCOLES/DIMECRES 02

*Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70*  
 Ensalada de lechuga, tomate y surimi  
**Lentejas ECO** estofadas  
**Lentilles ECO** estofadas  
 Tortilla francesa  
 Truita francesa  
 Yogurt - logurt  
 Pan integral - Pa integral

### JUEVES/DIJOUS 03

*Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108*  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Tallarines napolitana  
 Tallarins napolitana  
 Albóndigas de bacalao con pisto  
 Mandonguilles de bacallà amb pisto  
 Fruta - Fruita  
 Pan blanco - Pa blanc

### VIERNES/DIVENDRES 04

*Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84*  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Arros amb fesols i naps  
 Arròs amb fesols i naps  
 Jamón york y queso a la plancha  
 Pernil dolç i formatge plantxa  
 Fruta - Fruita  
 Pan blanco - Pa blanc

### LUNES/DILLUNS 07

*Kcal629 Prot 29Lip 24HC 68*  
 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas  
 Patatas a la riojana  
 Creïlles a la riojana  
 Tortilla de champiñones  
 Truita de xampinyons  
 Fruta en almibar - Fruita en almivar  
 Pan blanco - Pa blanc

### MARTES/DIMARTS 08

**FESTIVO**  
**FESTIU**

### MIÉRCOLES/DIMECRES 09

*Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78*  
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria  
 Coditos a la boloñesa  
 Colzets a la bolonyesa  
 Palometa al horno con ratatouille  
 Palometa al forn amb ratatouille  
 Fruta - Fruita  
 Pan integral - 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 pastorcillos (sopa de picadillo)**  
**Sopa de pastoret (sopa de picadillo)**  
**Patatas del pastor (sartén de longanizas y patatas a lo pobre) - Creïlles del pastoret (paella de llonganisses amb creïlles a lo pobre)**  
**Postre de pastores (natillas)**  
**Postre de pastorets (natilles)**  
 Pan integral-Pa integral



### VIERNES/DIVENDRES 11

*Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123*  
 Ensalada de lechuga, col y zanahoria  
 Arroz a banda  
 Arròs a banda  
 Tosta de atún con tomate  
 Tosta de tonyina amb tomata  
 Yogurt - logurt  
 Pan blanco - Pa blanc

### LUNES/DILLUNS 14

*Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97*  
 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york  
**Lentejas ECO** con verduras y taquitos de jamón  
**Lentilles ECO** amb verdures i taquets de pernil  
 Tortilla de patata  
 Truita de creïlla  
 Yogurt - logurt  
 Pan blanco - Pa blanc

### MARTES/DIMARTS 15

*Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74*  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
**Espirales ECO** con atún y tomate  
**Espirals ECO** amb tonyina i tomata  
 Lenguadina en salsa verde con guisantes  
 Lenguadina en salsa verda amb pèsols  
 Fruta - Fruita  
 Pan blanco - Pa blanc

### MIÉRCOLES/DIMECRES 16

*Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102*  
 Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún  
 Paella valenciana  
 Paella valenciana  
 Pechuga de pavo y quesos fresco  
 Pit de titot i formatge fresc  
 Fruta - Fruita  
 Pan integral - Pa integral

### JUEVES/DIJOUS 17

*Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67*  
 Ensalada de lechuga, y surimi  
 Crema de verduras  
 Crema de verduras  
 Escalope de pollo empanado  
 Escalopa de pollastre empanat  
 Fruta - Fruita  
 Pan blanco - Pa blanc

### VIERNES/DIVENDRES 18

*Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71*  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 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



### LUNES/DILLUNS 21

*Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90*  
 Ensalada de lechuga y bacon  
 Crema de hortalizas de temporada  
 Crema d'hortalisses de temporada  
 Albóndigas en salsa y arroz  
 Mandonguilles en salsa i arròs  
 Yogurt - logurt  
 Pan blanco - Pa blanc

### MARTES/DIMARTS 22

*Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68*  
**"Sopa la marimorena" (sopa de cocido) - "Sopa la marimorena" (sopa d'olla)**  
**"Los peces en el río" (figuritas de merluza con ensalada de lechuga, manzana y surimi) - "Los peces en el río" (figurettes 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
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:

