



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.

JUEVES/DIJOUS 7

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada de lechuga, tomate.

Espaguetis ECO a la carbonara
Espaguetis ECO a la carbonara

Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas

Lluç en salsa de tomata, alfàbrega i olives

Fruta – Fruita

Pan blanco – Pa blanc

VIERNES/DIVENDRES 8

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79

Ensalada de lechuga, tomate y jamón york

Crema de alubias

Crema de fesols

Pollo asado

Pollastre rostit

Fruta - Fruita

Pan blanco – Pa blanc

LUNES/DILLUNS 11

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate

Sopa de verduras con fideos

Sopa de verdures amb fideus

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Hamburguesa mixta amb creïlles fregides

ZUMO NARANJA NATURAL

SUC TARONJA NATURAL

Pan blanco – Pa blanc

MARTES/DIMARTS 12

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72

Ensalada de tomate y queso fresco

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 blanco – Pa blanc

MIÉRCOLES/DIMECRES 13

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70

Ensalada de lechuga, tomate y huevo

Lentejas ECO estofadas

Llentilles ECO estofades

Tortilla francesa

Truita francesa

Yogurt - Iogurt

Pan integral – Pa integral

JUEVES/DIJOUS 14

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Tallarines napolitana

Tallarins napolitana

Albóndigas de bacalao con guisantes

Mandonguilles de bacallà amb pessols

Manzana esperiega (producto autóctono del Rincón de Ademuz)

Poma esperiega (producte autòcton del Racó d'Ademús)

Pan blanco-Pa blanc



VIERNES/DIVENDRES 15

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 18

Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas

Patatas a la riojana

Creïlles a la riojana

Tortilla con champiñones

Truita de xampinyons

Yogurt - Iogurt

Pan blanco – Pa blanc

MARTES/DIMARTS 19

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78

Ensalada de lechuga, tomate y atún

Potaje de garbanzos

Potatge de cigrons

Pizza de york

Pizza de york

Fruta – Fruita

Pan blanco – Pa blanc

MIÉRCOLES/DIMECRES 20

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78

Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria

Coditos a la boloñesa

Colzets a la bolonyesa

Bacalao gratén con flores de maíz

Bacallà graten amb flors de dacsá

Fruta en almibar

Pan integral – Pa integral



JUEVES/DIJOUS 21

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77

Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi

Sopa de puchero

Sopa d'olla

Pollo al curry con arroz

Pollastre al curry amb arròs

Fruta - Fruita

Pan blanco – Pa blanc

VIERNES/DIVENDRES 22

FESTIVO FESTIU

LUNES/DILLUNS 25

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97

Ensalada de lechuga, tomate y jamón york

Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón

Llentilles ECO amb verdures i taquets de pernil

Tortilla de patata

Truita de creïlla

ZUMO NARANJA NATURAL

SUC TARONJA NATURAL

Pan blanco – Pa blanc

MARTES/DIMARTS 26

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

Merluza en salsa verde con guisantes

Lluç en salsa verda amb pésols

Yogurt - Iogurt

Pan blanco – Pa blanc

MIÉRCOLES/DIMECRES 27

Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102

Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún

Arroz al horno

Arròs al forn

Pechuga de pavo y quesos fresco

Pit de titot i formatge fresc

Fruta – Fruita

Pan integral – Pa integral

JUEVES/DIJOUS 28

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate

Yellow submarine (sopa de cocido)

Yellow submarine (sopa d'olla)

Sunday roast (pollo con mantequilla, patata,

zanahoria y brócoli al horno)

Sunday roast (pollastre amb mantega, creïlla,

carlota i brócoli al forn)

Apple pie (bizcocho casero con lámina de manzana

en almibar) - Apple pie (bescuit casolà amb làmina

de poma en almívar)

Pan blanco-Pa blanc



VIERNES/DIVENDRES 29

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71

Ensalada de lechuga y remolacha

Crema de verduras con tostones

Crema de verdures amb torrants

Tosta de atún

Fruta – Fruita

Pan blanco – Pa blanc

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:

