

	<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>			
<p><b>LUNES/DILLUNS 01</b> Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90</p> <p><b>Ensalada de otoño</b> (lechuga, tomate, calabaza y salsa de yogurt)</p> <p>Crema de hortalizas de temporada Crema d'hortalisses de temporada Albóndigas con salsa de guisantes y arroz Mandonguilles amb salsa de pèsols i arròs Fruta – Fruita/Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 02</b> Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68</p> <p><b>Ensalada de invierno</b> (patata, lechuga, zanahoria, tomate y salsa de remolatxa)</p> <p>Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con queso Trita francesa amb formatgets Fruta – Fruita / Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 03</b> Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93</p> <p><b>Ensalada de primavera</b> (lechuga, tomate cherry, atún, espárragos y huevo duro)</p> <p>Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Figuritas de merluza Yogurt – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 04</b> Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77</p> <p><b>Ensalada de verano</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y cebolla crujiente)</p> <p><b>Lentejas ECO</b> estofadas <b>Lentilles ECO</b> estofadas Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brassejat amb coliflor en tempura Fruta – Fruita / Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 05</b> Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino <b>Macarrones ECO</b> con tomate <b>Macarrons ECO</b> amb tomata Bacalao al horno Bacallà al forn Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 08</b> Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana-Arròs a la cubana Lomo en salsa de queso con champiñones Llomello en salsa de formatge amb xampinyons</p> <p><b>ZUMO NARANJA NATURAL</b> <b>SUC TARONJA NATURAL</b> Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 09</b> Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73</p> <p>Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Crema de legumbres Crema de llegums Merluza con zanahoria baby Lluç amb carlota baby Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideuà Fideuà Tortilla con atún Trita de tonyina Yogurt – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 11</b> Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con mostaza a la miel con patatas Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles Fruta en almibar – Fruita amb almibar Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 12</b> Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63</p> <p>Ensalada de lechuga y atún <b>Lentejas ECO</b> con chorizo <b>Lentilles ECO</b> amb xorigo</p> <p><b>Gallo San Pedro a la madrileña con sus patatitas</b> <b>Gall San Pere a la madrilenya amb les seues creïlletes</b> Fruta – Fruita /Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 15</b> Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76</p> <p>Ensalada de lechuga, piña y maíz Crema de verduras Crema de verdures Longanizas de ave con pisto casero Llonganisses d'au amb samfaina casolana Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 16</b> Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Potaje de garbanzos Potatge de cigrons Pollo asado Pollastre rostit Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 17</b> <b>MENÚ "DISFRAZANDO LAS VERDURAS"</b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas Canelones de espinacas-Canelons d'espinaacs Hamburguesa vegetal con aros de cebolla Hamburguesa vegetal amb cèrcols de ceba Bizcocho de zanahoria casero con azúcar glass Biscuit de carlota cassolà amb sucre glass Pan blanco- Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 18</b> Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo Arroz al horno-Arròs al forn Tortilla francesa con tempura de verdura Trita francesa amb tempura de verdures Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 19</b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas <b>Espaguetis ECO</b> con atún <b>Espaguetis ECO</b> amb tonyina</p> <p> en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Lluç en salsa de tomata, alfàbrega i olives Fruta – Fruita / Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 22</b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96</p> <p>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</p> <p><b>ZUMO NARANJA NATURAL-SUC TARONJA NATURAL</b> Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 23</b> Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72</p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco Crema de calabaza con picastostes Crema de carabassa amb rostes Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla Salmó amb carlota, pimentó i ceba Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 24</b> Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo <b>Lentejas ECO</b> estofadas <b>Lentilles ECO</b> estofadas Pizza serunion Pizza serunion Yogurt - logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 25</b> Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tallarines napolitana-Tallarins napolitana Albóndigas de bacalao con pisto Mandonguilles de bacallà amb sanfaina casolana Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 26</b> Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arros amb fesols i naps Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa amb <b>queso de la granja Els massets</b> Trita francesa amb <b>formatge de la granja els massets</b> Fruta – Fruita/Pan blanco – Pa blanc</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:

