

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Merluza al horno con limón</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8</p>	<p><b>3</b></p> <p>Garbanzos estofados con huevo duro y verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con salsa de setas</p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:533,7/prot:15,5/lip:17,7/hc:68,7 VN 9-13años: kcal:688,6/prot:19,9/lip:22,9/hc:88,6</p>	
<p><b>9</b></p> <p>Espirales integrales con tomate y queso rallado</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:550,7/prot:17,6/lip:13,3/hc:75,1 VN 9-13años: kcal:710,5/prot:22,7/lip:17,2/hc:96,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas c/verduras y arroz</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4 VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4 VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Col blanca con patatas</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76</p>
<p><b>16</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7 VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz napolitana ( con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al orio</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1 VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate</p> <p>Yogur y pan VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2 VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tallarines al wok de verduras</p> <p>Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9 VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4</p>	<p><b>20</b></p> <p>Judías verdes con zanahoria y patata</p> <p>Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:544,5/prot:31,4/lip:20,1/hc:54,8 VN 9-13años: kcal:702,6/prot:40,5/lip:26,0/hc:70,7</p>
<p><b>23</b></p> <p>Borraja con patatas y sofrito de cebolla</p> <p>Estofado de pavo con champiñones</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:550,2/prot:32,2/lip:18,5/hc:54,9 VN 9-13años: kcal:709,9/prot:41,5/lip:23,9/hc:70,9</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones Pages con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:633,1/prot:17,0/lip:10,9/hc:112,0 VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Merluza al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan VN 3-8años: kcal:599,7/prot:34,5/lip:16,5/hc:73,1 VN 9-13años: kcal:773,8/prot:44,5/lip:21,2/hc:94,4</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Longaniza de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:542,7/prot:19,2/lip:23,5/hc:55,1 VN 9-13años: kcal:700,2/prot:24,7/lip:30,3/hc:71,1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral VN 3-8años: kcal:580,7/prot:26,3/lip:12,3/hc:81,0 VN 9-13años: kcal:749,3/prot:33,9/lip:15,8/hc:104,6</p> 
<p><b>30</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:569,1/prot:39,8/lip:13,0/hc:67,9 VN 9-13años: kcal:734,3/prot:51,3/lip:16,7/hc:87,6</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de puerro</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Fruta fresca y pan VN 3-8años: kcal:524,2/prot:17,3/lip:18,5/hc:64,3 VN 9-13años: kcal:676,4/prot:22,4/lip:23,8/hc:82,9</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:

