

# VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

serunion®

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			Arroz con pollo Palometa al horno con pisto de verduras Fruta, pan y agua Rice with chicken Baked edible fish 560,7kcalpt28,8g lip23,9g hc:54,8g	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al curry, lechuga y remolacha Fruta, pan y agua Zucchini cream Chicken with curry sauce 756,4kcalpt33,2g lip27,1g hc:92,9g
5	6	7	8	9
FESTIVO	Espirales a la carbonara Bacalao rebozado al ajillo lechuga y tomate Fruta, pan y agua Pasta with bacon and cream Breaded cod 607,7kcalpt31,0g lip21,0g hc:65,9g	Arroz a la milanesa con magro Tortilla de patatas lechuga y maíz Lácteo, pan y agua Rice with lean pork Spanish omelette 683,6kcalpt25,8g lip22,5g hc:91,1g	Lentejas con verduras Abadejo rebozado lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua Stew lentils with vegetables Breaded pollock 613,7kcalpt40,1g lip16,3g hc:71,3g	Crema de calabaza, zanahoria y puerro Filete de pollo a la plancha guisantes salteados con cebolla Fruta, pan y agua Pumpkin, leek and carrot cream's Chicken fillet 607,7kcalpt31,0g lip21,0g hc:65,9g
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis con salsa de tomate Libritos de jamón y queso lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua Pasta with tomato sauce Cordon blue 651,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,2g - HC:65,1g	Crema de verduras y hortalizas Ragout de pavo con patatas dado Lácteo, pan y agua Vegetables cream Turkey ragout with potatoes 657,9kcalpt33,6g lip14,8g hc:92,4g	Arroz a banda Palometa con tomate lechuga y maíz Fruta, pan y agua A banda rice Edible fish with tomato 635,0kcalpt25,6g lip21,0g hc:83,6g	Alubias pintas con chorizo Tortilla de jamón york lechuga y tomate Fruta, pan y agua Red beans with "chorizo" Omelette with ham 722,9kcalpt36,8g lip29,4g hc:72,2g
19	20	21	22	23
Crema de puerros y zanahorias Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas Fruta, pan y agua Leek and carrots cream Meat balls with french fries 651,9kcalpt33,9g lip19,0g hc:82,6g	Espaguetis salteados con york Tortilla de patatas lechuga y zanahorias Fruta, pan y agua Pasta sauteed with ham Omelette with potatoes 620,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:92,8g	Guisado de patatas con magro Rape a la vizcaína lechuga y remolacha Lácteo, pan y agua Stewed potatoes with loin Vizcaína monkfish with lettuce and beet 504,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,8g - HC:68,2g	REDUCIMOS PROTEINA CARNICA Brócoli salteado con zanahoria Paella mixta Fruta, pan y agua Sauteed broccoli with carrot Paella mixed 549,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,3g - HC:82,1g	Lentejas estofadas con hortalizas Blanqueta de pavo lechuga y tomate Fruta, pan y agua Lentils with vegetables Stew turkey with cream 726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g - HC:84,2g
26	27	28	29	30
Macarrones con tomate y Frankfurt Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta, pan y agua Macaroni with tomato and Frankfurt Hake in green sauce 809,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:37,2g - HC:79,6g	Crema de calabacín Pollo al ajillo lechuga y aceitunas Fruta, pan y agua Zucchini soup Garlic chicken with lettuce and olives 593,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,0g - HC:64,7g	Alubias pintas con verduras Huevos bella Aurora lechuga y maíz Lácteo, pan y agua Edible beans with vegetables Boiled eggs with bechamel 623,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,2g - HC:65,4g	Arroz caldoso con pollo Fletán a la andaluza lechuga y tomate Fruta, pan y agua Rice with chicken Andalusian halibut 673,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,6g - HC:92,	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria Fruta, pan y agua "Cocido" soup with ecologic noodles Cheakpeas with sausage, carrot 657,9kcalpt33,6g lip14,8g hc:92,4g