

# 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 GENAS

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	
		fruta	

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
Judías verdes al ajillo  
Huevos mol  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
471,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:16,9g - HC:63,6g  
AGS:3,8g - Azúcares:19,9g - Sal:4,1g

2  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta fresca  
614,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,4g AGS:4,2g -  
Azúcares:19,9g - Sal:1,4g

3  
Arroz tres delicias  
Jurel a la plancha  
Brócoli al vapor  
Pan  
Yogur sabor  
784,9Kcal - Prot:38,9g - Lip:29,8g - HC:90,9g AGS:5,7g -  
Azúcares:22,9g - Sal:2,0g

4  
Macarones con tomate  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca  
551,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:12,7g - HC:85,5g AGS:2,3g -  
Azúcares:16,9g - Sal:0,9g

5  
Lentejas con verduras  
Limanda al ajarrero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor  
596,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:16,8g - HC:71,3g AGS:4,4g -  
Azúcares:21,9g - Sal:2,0g

8  
Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas de ternera con verduras  
Pan  
Fruta fresca  
785,3Kcal - Prot:24,5g - Lip:33,3g - HC:93,3g AGS:1,1g -  
Azúcares:17,4g - Sal:1,3g

9  
Espirales tricolor con verduras al wok  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca  
635,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:38,3g - HC:91,3g AGS:3,1g -  
Azúcares:16,1g - Sal:4,2g

10  
Patatas estofadas con verduras  
San Jacobo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor  
749,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:29,2g - HC:97,7g AGS:6,7g -  
Azúcares:14,2g - Sal:2,4g

11  
Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Arroz pilaf  
Pan  
Fruta fresca  
577,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:19,3g - HC:70,2g AGS:4,4g -  
Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

12  
Garbanzos estofados  
Merluza a la merlene  
Puré de patata  
Pan  
Yogur sabor  
688,7Kcal - Prot:32,7g - Lip:36,7g - HC:87,8g AGS:5,0g -  
Azúcares:24,7g - Sal:2,1g

15  
Brócoli salteado con zanahoria  
Magro en salsa con verduras  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca  
586,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:21,3g - HC:81,3g AGS:4,3g -  
Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

16  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta fresca  
634,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,4g AGS:4,2g -  
Azúcares:19,9g - Sal:1,4g

17  
Arroz salteado con champiñones y bacón  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Yogur sabor  
858,5Kcal - Prot:38,8g - Lip:39,5g - HC:90,0g AGS:9,3g -  
Azúcares:24,2g - Sal:3,3g

18  
Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
526,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:16,8g - HC:86,6g AGS:5,2g -  
Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

19  
FESTIVO NACIONAL

22  
Espaguetis al pomodoro  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca  
808,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:19,7g - HC:82,3g AGS:4,2g -  
Azúcares:16,1g - Sal:1,9g

23  
Sopa de ave con fideos  
Albóndigas de ternera con champiñones  
Pan  
Fruta fresca  
719,6Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,4g - HC:86,6g AGS:1,8g -  
Azúcares:18,1g - Sal:1,3g

24  
REAL FISH  
Arroz con salsa de tomate  
Puchero de rape con calamar y patatas  
Pan  
Yogur sabor  
719,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:25,8g - HC:83,6g AGS:7,0g -  
Azúcares:21,2g - Sal:1,1g

25  
Crema parmentier  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca  
565,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:19,8g - HC:88,2g AGS:4,4g -  
Azúcares:18,7g - Sal:1,0g

26  
DÍA NO LECTIVO

29  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

30  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

31  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

31  
REAL FISH  
Cada mes contaremos con una nueva receta especial, para disfrutar del pescado en el comedor



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

Judías verdes al ajillo  
Huevos molli  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

2

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca y pan

3

Arroz tres delicias  
Jurel a la plancha  
Brócoli al vapor  
Yogur sabor y pan

4

Macarrones con tomate  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

5

Lentejas con verduras  
Limanda al ajonjolero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

8

Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas de ternera con verduritas  
Fruta fresca y pan

9

Lazos con verduras al wok  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

10

Papas estofadas con verduras  
San Jacobo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

11

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Arroz pilaf  
Fruta fresca y pan

12

Garbanzos estofados  
Merluza a la meuniere con patata  
Puré de patata  
Yogur sabor y pan

15

Brócoli salteado con zanahoria  
Magro en salsa con verduras  
Patatas dadas  
Fruta fresca y pan

16

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca y pan

17

Arroz salteado con champiñones y bacón  
Cabaña en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan

18

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

19

FESTIVO NACIONAL

22

Espaguetis al pomodoro  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

23

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan

24

**REAL FISH**  
Arroz con salsa de tomate  
Guiso de rape y calamar con patatas  
Yogur sabor y pan

25

Crema parmentiere  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

26

DÍA NO LECTIVO

29

VACACIONES DE SEMANA SANTA

30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**REAL FISH**  
Cada mes contaremos con una nueva receta especial, para disfrutar del pescado en el comedor



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

Audias verdesal ajillo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan sin gluten

2

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
  
Fruta fresca y pan sin gluten

3

Arroz con verduras  
Jurel a la plancha  
Brócoli al vapor  
Yogur sabor y pan sin gluten

4

Macarrones sin gluten con tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan sin gluten

5

Crema de zanahoria  
Limanda al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan sin gluten

8

Arroz con salsa de tomate  
Ternera con salsa de zanahorias  
  
Fruta fresca y pan sin gluten

9

Pasta sin gluten con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan sin gluten

10

Patatas estofadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan sin gluten

11

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Arroz salteado  
Fruta fresca y pan sin gluten

12

Garbanzos con verduras  
Filete de merluza al horno  
Puré de patata  
Yogur sabor y pan sin gluten

15

Brócoli salteado con zanahoria  
Magro en salsa con verduras  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan sin gluten

16

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
  
Fruta fresca y pan sin gluten

17

Arroz salteado con champiñones  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan sin gluten

18

Crema de ocelgas, puerro y zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan sin gluten

19

FESTIVO NACIONAL

22

Espaguetis sin gluten con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan sin gluten

23

Sopa de ave con pasta sin gluten  
Estofado de ternera con champiñones  
  
Fruta fresca y pan sin gluten

24

**REAL FISH**  
Arroz con salsa de tomate  
Rape al horno  
Patatas cocidas  
Yogur sabor y pan sin gluten

25

Crema parmentiere  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan sin gluten

26

DÍA NO LECTIVO

29

VACACIONES DE SEMANA SANTA

30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**REAL FISH**  
Cada mes contaremos con una nueva receta especial, para disfrutar del pescado en el comedor



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

Judías verdes al ajo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

2

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca y pan

3

Arroz con verduras  
Jurel a la plancha  
Brócoli al vapor  
Yogur de soja y pan

4

Macarrones con tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

5

Lentejas con verduras  
Limón al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan

8

Arroz con salsa de tomate  
Ternera con salsa de zanahorias  
Fruta fresca y pan

9

Lazos con verduras al wok  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

10

Patatas estofadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan

11

Crema de calabaza  
Pollo al ajo  
Arroz salteado  
Fruta fresca y pan

12

Garbanzos con verduras  
Filete de merluza al horno  
Patatas cocidas  
Yogur de soja y pan

15

Brócoli salteado con zanahoria  
Magro en salsa con verduras  
Patatas dado  
Fruta fresca y pan

16

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca y pan

17

Arroz salteado con champiñones  
Cebolla en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur de soja y pan

18

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

19

FESTIVO NACIONAL

22

Espaguetis al pomodoro  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

23

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan

24

**REAL FISH**  
Arroz con salsa de tomate  
Guiso de rape y calamar con patatas  
Yogur de soja y pan

25

Crema parmentiere  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

26

DÍA NO LECTIVO

29

VACACIONES DE SEMANA SANTA

30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**REAL FISH**

Cada mes contaremos con una nueva receta especial, para disfrutar del pescado en el comedor.



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

Judías verdes al ajillo  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

2

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
  
Fruta fresca y pan

3

Arroz con verduras  
Jurel a la plancha  
Brócoli al vapor  
Yogur sabor y pan

4

Macarrones con tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

5

Lentejas con verduras  
Limada al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

8

Arroz con salsa de tomate  
Ternera con salsa de zanahorias  
  
Fruta fresca y pan

9

Lazos con verduras al wok  
Pechuga de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

10

Patatas estofadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

11

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Arroz salteado  
Fruta fresca y pan

12

Garbanzos con verduras  
Filete de merluza al horno  
Puré de patata  
Yogur sabor y pan

15

Brócoli salteado con zanahoria  
Magro en salsa con verduras  
Patatas dadas  
Fruta fresca y pan

16

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
  
Fruta fresca y pan

17

Arroz salteado con champiñones  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan

18

Lentejas con zanahoria  
Pechuga de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

19

FESTIVO NACIONAL

22

Espaguetis al pomodoro  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

23

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
  
Fruta fresca y pan

24

**REAL FISH**  
Arroz con salsa de tomate  
Guiso de rape y calamar con patatas  
  
Yogur sabor y pan

25

Crema parmentiere  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

26

DÍA NO LECTIVO

29

VACACIONES DE SEMANA SANTA

30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**REAL FISH**  
Cada mes contaremos con una nueva receta especial, para disfrutar del pescado en el comedor



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1  
Judías verdes al ajillo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

2  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca y pan

3  
Arroz tres delicias  
Filete de ternera a la plancha  
Brócoli al vapor  
Yogur sabor y pan

4  
Macarrones con tomate  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

5  
Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

8  
Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas de ternera con verduritas  
Fruta fresca y pan

9  
Lazos con verduras al wok  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

10  
Patatas estofadas con verduras  
San Jacobo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

11  
Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Arroz pilaf  
Fruta fresca y pan

12  
Garbanzos estofados  
Tortilla francesa  
Puré de patata  
Yogur sabor y pan

15  
Brócoli salteado con zanahoria  
Magro en salsa con verduras  
Patatas dadas  
Fruta fresca y pan

16  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca y pan

17  
Arroz salteado con champiñones y bacón  
Pechuga de pollo al horno  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan

18  
Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

19  
FESTIVO NACIONAL

22  
Espaguetis al pomodoro  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

23  
Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan

24  
Arroz con salsa de tomate  
Jamón asado  
Patatas cocidas  
Yogur sabor y pan

25  
Crema parmentiere  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

26  
DÍA NO LECTIVO

29  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

30  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

31  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Judías verdes al ajillo  
Huevos molli  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

2

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca y pan

3

Arroz con verduras  
Jurel a la plancha  
Brócoli al vapor  
Yogur sabor y pan

4

Macarrones con tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y pan

5

Lentejas con verduras  
Limanda al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

8

Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas de ternera con verduritas  
Fruta fresca y pan

9

Lazos con verduras al wok  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

10

Patatas estofadas con verduras  
Filete de limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor y pan

11

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Arroz pilaf  
Fruta fresca y pan

12

Garbanzos con verduras  
Merluza a la meniere con patata  
Puré de patata  
Yogur sabor y pan

15

Brócoli salteado con zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Patatas dadas  
Fruta fresca y pan

16

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca y pan

17

Arroz salteado con champiñones  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor y pan

18

Lentejas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

19

FESTIVO NACIONAL

22

Espagueti al pomodoro  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

23

Sopa de ave con fideos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca y pan

24

REAL FISH  
Arroz con salsa de tomate  
Guiso de rape y calamar con patatas  
Yogur sabor y pan

25

Crema parmentiere  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca y pan

26

DÍA NO LECTIVO

29

VACACIONES DE SEMANA SANTA

30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

REAL FISH  
Cada mes contaremos con una nueva receta especial, para disfrutar del pescado en el comedor

