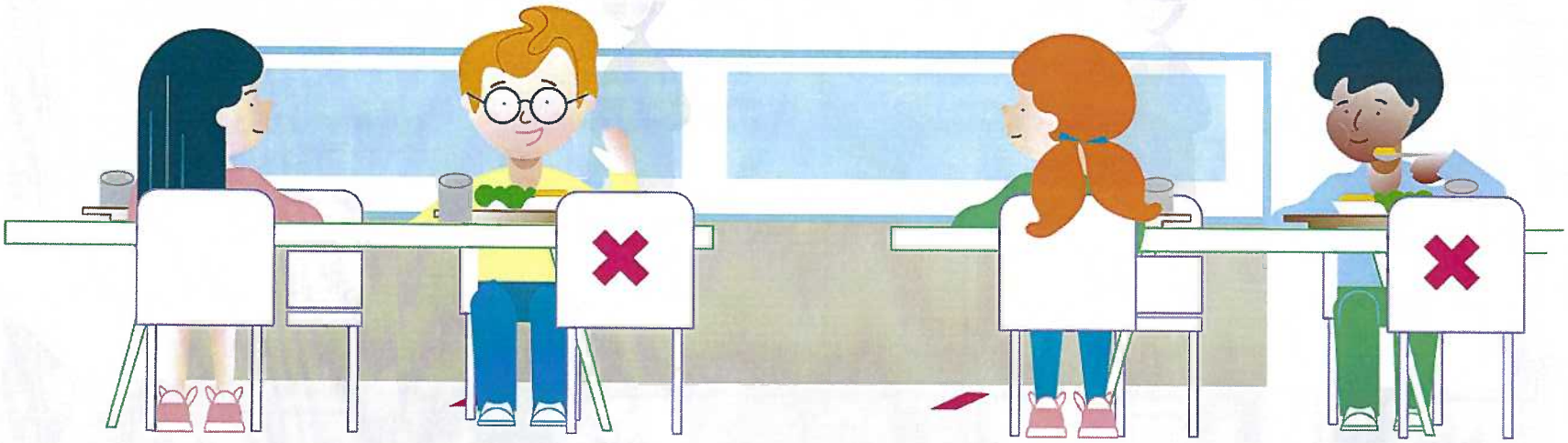
VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR.
ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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:

serunion educa

MENÚ

ABRIL 2021 — **BASAL** — **CEIP CARLOS III**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 *VACACIONES SEMANA SANTA*	2 *VACACIONES SEMANA SANTA*
5 *VACACIONES SEMANA SANTA*	6 *Espaguetis salteados con york* *Delicias de calamar* *Ensalada lechuga y tomate* *Pan y Fruta fresca* ***Sauteed pasta wih ham*** ***Squid fries*** 605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g	7 *Lentejas con verduras* *Tortilla de patatas con lechuga* *Pan y Fruta fresca* ***Letils with vegetables*** ***Spanish omelette*** 704,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,0g - HC:99,5g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g	8 *Crema de puerros y zanahorias* *Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas* *Pan y Fruta fresca* ***Leeks and carrots cream*** ***Veal meatballs in sauce*** 503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g - HC:75,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g	9 ***REDUCIMOS PROTEINA CARNICA*** *Brócoli rehogado con zanahoria* *Arroz a banda* *Pan y yogur sabor* ***Sauteed broccoli with carrot*** ***Rice with seafood*** 621,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,1g - HC:96,1g AGS:4,3g - Azúcares:29,6g - Sal:1,9g
12 *Macarrones con tomate* *Merluza al horno con ajo y perejil ,lechuga y tomate* *Pan y yogur sabor* ***Pasta in tomato sauce*** ***Baked hake*** 654,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:79,6g AGS:5,1g - Azúcares:19,1g - Sal:4,5g	13 *Alubias pintas con verduras* *Huevos cocidos salsa bella aurora, lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca* ***Edible beans with vegetables*** ***Boiled eggs with tomato&béchamel*** 678,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:24,8g - HC:72,2g AGS:6,9g - Azúcares:24,8g - Sal:2,2g	14 *Crema de calabacín* *Pollo al ajillo lechuga y aceitunas* *Pan y Fruta fresca* ***Zucchini cream*** ***Chicken with garlic*** 795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g	15 *Arroz caldoso con pollo* *Palometa al horno con pisto manchego* *Pan y yogur sabor* ***Rice with chicken*** ***Haversfish with ratatouille*** 637,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,3g - HC:89,0g AGS:4,8g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g	16 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Pan y Fruta fresca* ***Cooked soup with noodles*** ***Chickpeas with sausage*** 611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g
19 *Arroz con tomate* *croquetas de jamón y empanadillas* *Ensalada lechuga y zanahoria* *Pan y yogur sabor* ***Rice in tomato sauce*** ***Ham croquettes&pasties*** 708,8cal - Prot:15,9g - Lip:20,1g - HC:111,9g AGS:5,2g - Azúcares:22,7g - Sal:3,2g	20 *Lentejas estofadas* *Tortilla de patata y calabacín* *Lechuga y maíz* *Pan y Fruta fresca* ***Lentils stew*** ***Potatoe and zucchini omelette*** 666,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,7g - HC:85,7g AGS:5,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,5g	21 *Espaguetis al aglio e olio* *Merluza rebozada y arroz salteado con alubia roja* *Pan y Fruta fresca* ***Aglio-olio spaghetti*** ***Breaded hake*** 700,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,8g - HC:87,2g AGS:4,1g - Azúcares:21,2g - Sal:2,3g	22 *Crema de verduras y hortalizas* *Filete de pollo en salsa* *Patatas fritas* *Pan y yogur sabor* ***Vegetables cream*** ***Chicken fillet in sauce*** 714,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,4g - HC:77,2g AGS:8,0g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g	23 *Taco de verduras* *Ragout ternera a la jardinera* *Patatas fritas* *Pan y Fruta fresca* ***Vegetables taco*** ***Gardener veal ragout*** 610,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,2g
26 *Arroz con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo* *Ensalada lechuga y zanahoria* *Pan y yogur sabor* ***Rice in tomato sauce*** ***Garlic breaded cod*** 586,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g - HC:85,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,9g	27 *Alubias blancas con chorizo* *Tortilla de queso* *Ensalada de lechuga y espárragos* *Pan y Fruta fresca* ***White beans with sausage*** ***Cheese omelette*** 688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,6g AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g	28 *Tallarines con verduras al wok* *Rape a la vizcaína y arroz salteado con alubia roja* *Pan y Fruta fresca* ***Pasta with vegetables*** ***Biscay monkfish*** 603,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g	29 *Sopa de fideos* *Pollo asado en su jugo lechuga y zanahorias* *Pan y yogur sabor* ***Pasta soup*** ***Baked chicken*** 665,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,2g - HC:71,8g AGS:6,8g - Azúcares:24,2g - Sal:2,1g	30 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Pan y Fruta fresca* ***Cooked soup with noodles*** ***Chickpeas with sausage*** 611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g