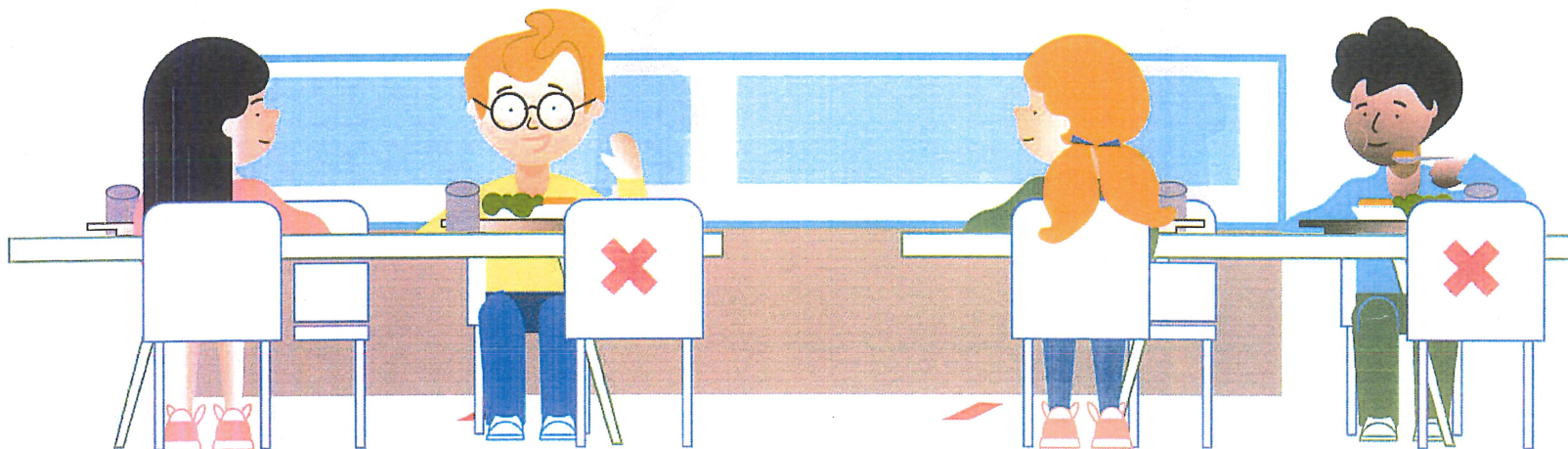


VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

**HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 640,6 Líp:20,7 Prot:38,1 HC: 69,7
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con
verdura/ Lácteo

2
Macarrones napolitana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta
Kcal: 514,6 Líp: 11,1 Prot:20,4 HC: 79,0
Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo
con patata / Lácteo

3
Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 585,8 Líp: 16,82 Prot:31,5 HC:73,0
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado
blanco con verdura / Fruta

4
Crema de puerros
Jurel en salsa con pimientos
Fruta
Kcal: 575,3 Líp:20,61 Prot:25,9 HC: 66,5
Recomendación de cenas: Pasta/Ave con
verdura/ Lácteo

7
Judías verdes salteadas
Lomo adobado al horno con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 486,3 Líp:15,2 Prot:30,0 HC: 60,74
Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con
arroz/ Lácteo

8
Arroz con pollo
Tortilla francesa y ensalada
Lácteo
Kcal: 612,5 Líp:15,9 Prot:25,8 HC: 88,3
Recomendación de cenas: Verdura crema
/Ave con pasta/ Fruta

9
FESTIVO

10
NO LECTIVO

11
NO LECTIVO

14
Espirales con tomate
Bacalao al horno con patata panadera
Fruta
Kcal: 533,6 Líp: 11,3 Prot: 23,0 HC: 81,1
Recomendación de cenas: Verdura/ cerdo con
patata/ Lácteo

15
Crema de zanahoria
Pollo asado con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 537,1 Líp: 18,5 Prot:31,8 HC:57,3
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
azul con verdura/ Lácteo

16
Paella mixta
Goulash de ternera con zanahoria
Fruta
Kcal: 824,7,2 Líp: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2
Recomendación de cenas: Sopa/ ave con
verdura/ Lácteo

17
Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabores
Kcal: 481,7 Líp:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1
Recomendación de cenas: Sopa/pescado
blanco y verdura/ Fruta

18
Alubias blancas con hortalizas
Fogonero al horno con fritada
Fruta
Kcal: 523,7 Líp: 9,2 Prot: 27,1 HC: 74,2
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con
verdura/ Lácteo

21
Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
con ensalada
Fruta
Kcal: 469,6 Líp: 9,2 Prot: 23,4 HC: 86,2
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ternera con patatas/ Lácteo

22
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa con verduritas
Fruta
Kcal: 576,5 Líp: 14,0 Prot:23,4 HC:86,6
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con
verdura/ Lácteo

COLEGIO: SIETE INFANTES

CÓDIGO DE CENTRO: L0JA610001



¡¡FELIZ
VERANO!!

Alimenta tu tranquilidad.
**¡DA EL SALTO
A COLECHEF!**
Más cómoda, ágil y segura.



DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros la App, podéis visitar
la web colechef.com, donde os
redirigimos a Google Play o a la App
Store (según sea vuestro dispositivo)
para poder hacerlo. O también, a través
del código QR incluido