



PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"



REAL FISH

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

Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.

JUEVES/DIJOUS 7

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca i olives
 **Espaguetis ECO** a la carbonara
Espaquetis ECO a la carbonara
Fiambre de pavo y queso
Fiambre de titot i formatge
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 8

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Amanida d'encisam, tomaca i pernil dolç
Potaje de garbanzos
Potatge de cigrons
Pollo asado
Pollastre rostit
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
(Acuerdo con Asociación de productores de plátanos de Canarias)
Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 11

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Amanida d'encisam, ceba i tomaca
Sopa de verduras con fideos
Sopa de verdures amb fideus
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas
Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 12

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72
Ensalada de tomate y queso fresco
Amanida de tomaca i formatge fresc
Crema de calabaza con picastostes
 Crema de carabassa amb rostos
Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote
Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 13

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Amanida d'encisam, tomaca i ou
 **Lentejas ECO** estofadas
 **Lentilles ECO** estofadas
Tortilla francesa y dados de calabacín
Trita francesa i daus de carabasseta
Yogurt-logurt
Pan integral-Pa integral 

JUEVES/DIJOUS 14

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Amanida d'encisam, tomaca i cogombre
Tallarines napolitana
Tallarins napolitana
Albóndigas de bacalao con guisantes
Mandonguilles de bacallà amb pèsols
Manzana esperiega
(producto autóctono del Rincón de Ademuz)
Poma esperiega
(producte autóctono del Racó d'Ademús)
Pan blanco-Pa 

VIERNES/DIVENDRES 15

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Amanida d'encisam, tomaca i dacsà
Arròs amb fesols i naps
Arròs amb fesols i naps
Tosta de tomate y atún 
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 18

Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives
Patatas a la riojana
Creïlles a la riojana
Tortilla con champiñones
Truita amb xampinyons
Zumo naranja natural-Suc taronja natural
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 19

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78
Ensalada de lechuga, tomate y atún 
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina
Crema de alubias
Crema de fesols
Pizza de york
Pizza de pernil dolç
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 20

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Amanida d'encisam, poma i carlota
Códitos a los tres quesos
Colzets als tres formatges
Bacalao gratén con flores de maíz
Abadejo gratén amb flors de dacsà
Yogurt-logurt
Pan integral-Pa integral 

JUEVES/DIJOUS 21

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi
Amanida d'encisam, carlota, ceba i surimi
Sopa de puchero
Sopa d'olla
Pollo al curry con guisantes
Pollastre al curry amb pèsols
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 22

FESTIVO
FESTIU

LUNES/DILLUNS 25

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Amanida d'encisam, tomaca i pernil dolç
 **Lentejas ECO** con verduras y taquitos de jamón
 **Lentilles ECO** amb verdures i taquets de pernil
Tortilla de patata con verduras al wok
Truita de creïlla amb verdures al wok
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 26

Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Amanida d'encisam, tomaca i ceba
 **Espirales ECO** con atún y tomate
 **Espirales ECO** amb tonyina i tomata 
Lenguadina en salsa verde con guisantes
Llenguadina amb salsa verda i pèsols
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 27

Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102
Ensalada completa de tomate, lechuga y huevo
Amanida complete de tomata, encisam i ou
Paella valenciana
Paella valenciana
Pechuga de pavo y queso fresco
Pit de titot i formatge fresc
Fruta-Fruita
Pan integral-Pa integral 

JUEVES/DIJOUS 28

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67
Ensalada de lechuga y surimi
Amanida d'encisam i surimi
Yellow submarine (sopa de cocido)
Yellow submarine (sopa d'olla)
Sunday roast (pollo con mantequilla con patata, zanahoria y brócoli al horno)
Sunday roast (pollastre amb mantega amb creïlla, carlota i brócoli al forn)
Apple pie
(bizcocho casero c/lámina de manzana en almíbar)
Apple pie
(biscuit casolà amb làmina de poma en almívar)
Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 29

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71
Ensalada de lechuga y remolacha
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema de verduras
Crema de verdures
Ragout de ternera con patatas dado
Ragout de vedella amb creïlles dau
Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries
Pan blanco-Pa

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**.

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:



Visita la web del cole para más información

AENOR

PROTOCOLO
FRENTA AL COVID-19

SERUNION