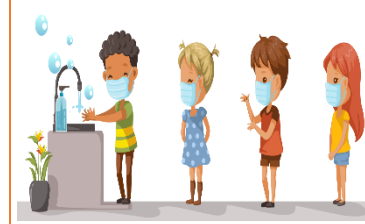


MARISTAS DENIA

SEPTIEMBRE / SETEMBRE 2020



LUNES/DILLUNS 07
Kcal788 Prot 38 Lip 32 HC 81
Ensalada con maíz
Amanida amb dacsa
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Entremesos
Entremesos
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 08
Kcal751 Prot 41 Lip 34 HC 65
Ensalada con aceitunas
Amanida amb olives
Lentejas caseras con verduras
Llentilles casolanes amb verdures
Tortilla francesa
Trita francesa
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 09
Kcal 512 Prot 23 Lip 18 HC 62
Ensalada con zanahoria
Amanida amb carlota
Coditos a la carbonara
Colçets a la carbonara
Merluza al horno
Lluç al forn
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 10
Kcal 769 Prot 43 Lip 28 HC 83
Ensalada con queso
Amanida amb formatge
Fideua
Magro con tomate
Magre amb tomaca
Fruta - Fruita
Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 11
Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84
Ensalada con atún
Amanida amb tonyina
Sopa de letras
Sopa de lletres
Varitas de merluza
Varettes de lluç
Fruta - Fruita
Pan - Pa


LUNES/DILLUNS 14
Kcal 538 Prot 27 Lip 9 HC 85
Ensalada de la tierra (lechuga, manzana y zanahoria)
Amanida de la terra (enciam, poma i carlota)
Macarrones boloñesa
Macarrons boloñesa
Revuelto de bacon
Remenat de bacon
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 15
Kcal793 Prot 44 Lip 24 HC 92
Ensalada diana (lechuga, tomate, cebolla y aceitunas)
Amanida diana (enciam, tomaca, ceba i olives)
Marmitako de atún
Marmitako de tonyina
Huevos revueltos con champiñones
Ous remenats amb xampinyons
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 16
Kcal 673 Prot 43 Lip 19 HC 78
Ensalada ilustrada (tomate, cebolla, huevo y atún)
Amanida il·lustrada (tomaca, ceba, ou i tonyina)
Fisherman soap (sopa de pescado con fideos)
Sopa de peix amb fideus
Hamburguesa completa con patatas fritas
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 17
Kcal477 Prot 20 Lip 17 HC 57
Ensalada de mar (lechuga, zanahoria, cebolla, suri)
Amanida de mar (enciam, carlota, ceba, surimi)
Potaje de alubias con verduras
Potatge de fesols amb verdures
Pollo con cebolla caramelizada
Pollastre amb ceba caramel·litzada
Fruta - Fruita / Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 18
Kcal644 Prot 28 Lip 16 HC 93
Ensalada Rainbow (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida Rainbow (enciam, tomaca, dacsa i carlota)
Arroz a banda
Arròs a banda
Entremesos - Entremesos
Fruta - Fruita / Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 21
Kcal757 Prot 43 Lip 32 HC 69
Onion salad (lechuga, tomate y cebolla)
Onion Salad(enciam, tomaca i ceba)
 **Espirales ECO** con atún y tomate
Espirals ECO amb tonyina i tomaca
Merluza con bechamel a las finas hierbas
Lluç amb beixamel a les fines herbes
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 22
Kcal659 Prot 29 Lip 21 HC 88
Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsa i carlota)
Arroz meloso de pollo y champiñones
Arròs melós de pollastre i xampinyons
Rollito de jamon york y queso
Rollito de pernil york i formatge
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 23
Kcal623 Prot 27 Lip 27 HC 63
Ensalada de mar (lechuga, y surimi)
Amanida de mar (enciam, i surimi)
Lentejas con verduras
Llentilles amb verdures
Limanda en salsa verde y patata al horno
Limanda en salsa verda i creïlla al forn
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 24
Kcal803 Prot 34 Lip 35 HC 84
Ensalada Pineapple (lechuga, maíz y piña)
Amanida Pineapple (enciam, dacsa i pinya)
Sopa de puchero
Sopa d'olla
Pollo al curry con champiñones
Pollastre al curri amb xampinyons
Fruta - Fruita / Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 25
Kcal620 Prot 40 Lip 21 HC 64
Ensalada Porcini (lechuga, tomate y jamón york)
Amanida Porcini (enciam, tomaca i pernil dolç)
Guisado de sepia
Guisat de sépia
Tortilla de francesa con crujiente de zanahori
Trita de francesa amb cruixent de carlota
Fruta - Fruita / Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 28
Kcal721 Prot 45 Lip 31 HC62
Ensalada Hollywood (lechuga y bacon)
Amanida Hollywood (enciam i bacon)
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Albóndigas a la jardinera
Mandonguilles a la jardinera
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 29
Kcal 659 Prot 28 Lip 23 HC 77
Ensalada tropical (lechuga, piña y maíz)
Amanida tropical (enciam, pinya i dacsa)
Garbanzos con verduras
Cigrons amb verdures
Tortilla de patata con salteado de verduras
Trita de creïlla amb saltat de verdures
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 30
Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99
Ensalada Tierra y Mar (lechuga con surimi y manzana)
Amanida Terra i Mar (enciam amb surimi i poma)
Macarrones con tomate
Macarrons amb tomaca
Halibut en piperrada (con cebolla, tomate y pimiento) - Halibut en piperrada (amb ceba, tomaca i pimentó)
Lácteo - Lacti / Pan - 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.

Visita la web del cole para más información



RECOMENDADOR DE CENAS

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



