

# TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES

serunion®



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

**1** Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

**2** Apliquem totes les mesures per poder mantenir el **distanciament de seguretat** i evitar el contacte.

**3** Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de **seguretat alimentària** rigorosos.

Per a més informació, visiteu el web del col·legi

## RECOMANADOR DE SOPARS

### DINAR

pasta/arròs + carn  
pasta/arròs + peix  
pasta/arròs + ou

### SOPAR

verdura + peix  
verdura + ou  
verdura + carn

verdura + carn  
verdura + peix  
verdura + ou

pasta/arròs + peix  
pasta/arròs + ou  
pasta/arròs + carn

llegums + carn  
llegums + peix  
llegums + ou

verdura + peix  
verdura + ou  
verdura + carn



fruita



lacti



lacti



fruita

SERVEI D'ATENCIÓ  
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entitats col·laboradores:



AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

SERUNION

	<h3>REAL FISH</h3> <p>Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.</p> <p>Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.</p>	<p>serunion@</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 01</h3> <p>Kcal508 Prot 44 Lip 14 HC 48</p> <p>Ensalada Cuore (lechuga, tomate y queso)</p> <p>Amanida Cuore (enciam, tomaca i formatge)</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Bullit valencià</p> <p>Pollo con mostaza a la miel y champiñones</p> <p>salteados - Pollastre amb mostassa a la mel i xampinyons saltats</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 02</h3> <p>Kcal 634 Prot 28 Lip 17 HC 88</p> <p>Ensalada de Mela (lechuga, manzana, cebolla y maíz)</p> <p>Amanida de Mela (enciam, poma, ceba i dacsa)</p> <p>Guisado con magro y verduras</p> <p>Guisat amb magre i verdures</p> <p>Abadejo al horno con verduras</p> <p>Abadejo al forn amb verdures</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 05</h3> <p>Kcal634 Prot 34 Lip 18 HC 80</p> <p>Corn salad (lechuga y maíz) - (enciam i dacsa)</p> <p>Arroz meloso con champiñones</p> <p>Arròs melos amb xampinyons</p> <p>Tosta de jamon serrano</p> <p>Tosta de pernil serrà</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 06</h3> <p>Kcal 703 Prot 20 Lip 26 HC 74</p> <p>Ensalada verde (lechuga, aceituna y pepino)</p> <p>Amanida verda (enciam, oliva i cogombre)</p> <p>Lentejas campesinas (con verduras)</p> <p>Llentilles llauradores (amb verdures)</p> <p>Nuggets de pescado con zanahoria baby</p> <p>Nuggets de peix amb carlota baby</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 07</h3> <p>Kcal 716 Prot 31 Lip 25 HC 86</p> <p>Ensalada valenciana (lechuga, tomate, pepino, cebolla) - Amanida valenciana (enciam, tomaca, cogombre, ceba)</p> <p>Sopa de fideos - Sopa de fideus</p> <p>Ternera en salsa de nata con patata</p> <p>Vedella en salsa de nata amb creïlla</p> <p>Lácteo - Lacti</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 08</h3> <p>Kcal687 Prot 20 Lip 24 HC 94</p> <p>Ensalada lettuna (lechuga y atún)</p> <p>Amanida lettuna (enciam i tonyina)</p> <p>Espaguetis ECO a la bolognese</p> <p>Espaguetis ECO a la bolognese</p> <p>Merluza con tomate y cebolla al horno</p> <p>Lluç amb tomaca i ceba al forn</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 09</h3> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<h3>LUNES / DILLUNS 12</h3> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<h3>MARTES / DIMARTS 13</h3> <p>Kcal748 Prot 41 Lip 23 HC 86</p> <p>Ensalada Maristas (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Amanida Maristas (enciam, tomaca i carlota)</p> <p>Sopa de alubias con verduras</p> <p>Sopa de fesols amb verdures</p> <p>Lomo adobado con patatas fritas</p> <p>Llom adobat amb creïlles fregides</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 14</h3> <p>Kcal525 Prot 22 Lip 22 HC 55</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsa i carlota)</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Entremeses - Entremesos</p> <p>Lácteo - Lacti / Pan - Pa</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 15</h3> <p>Kcal547 Prot 29 Lip 12 HC 79</p> <p>Ensalada tropical (lechuga, piña y maíz)</p> <p>Amanida tropical (enciam, pinya i dacsa)</p> <p>Sopa de pollo</p> <p>Sopa de pollastre</p> <p>Longanizas de ave con guisantes</p> <p>Llonganisses d'au amb pèsols</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 16</h3> <p>Kcal577 Prot 35 Lip 20 HC 57</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate y york)</p> <p>Amanida variada (enciam, tomaca i pernil dolç)</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Coca de verduras casera</p> <p>Coca de verdures casolana</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 19</h3> <p>Kcal788 Prot 38 Lip 32 HC 81</p> <p>Ensalada Pomodoro (lechuga, tomate y queso)</p> <p>Amanida Pomodoro (enciam, tomaca i formatge)</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Merluza con zanahoria, guisantes y quinoa ECO</p> <p>Lluç amb carlota, pèsols i quinoa ECO</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 20</h3> <p>Kcal751 Prot 41 Lip 34 HC 65</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsa i carlota)</p> <p>Crema Vichyssoise con picastostes</p> <p>Crema Vichyssoise amb picastostes</p> <p>Tortilla de queso con dados de calabacín</p> <p>Trita de formatge amb daus de carabasseta</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 21</h3> <p>Kcal 512 Prot 23 Lip 18 HC 62</p> <p>Ensalada campesina (lechuga, tomate, picatostes y huevo) - Amanida llauradora (enciam, tomaca, rostos i ou)</p> <p>Lentejas caseras con verduras</p> <p>Llentilles casolanes amb verdures</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Pizza de pernil dolç</p> <p>Lácteo - Lacti / Pan - Pa</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 22</h3> <p>Kcal 769 Prot 43 Lip 28 HC 83</p> <p>Tuna salad (lechuga, tomate, pepino, y cebolla)</p> <p>Tuna salad (enciam, tomaca, cogombre i ceba)</p> <p>Wok de tallarines con verduras</p> <p>Wok de tallarines amb verdures</p> <p>Abadejo al horno con coliflor en tempura</p> <p>Abadejo al forn amb floricol en tempura</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 23</h3> <p>Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84</p> <p>Ensalada completa (zanahoria, tomate, maíz, lechuga y espárragos) - Amanida completa (carlota, tomaca, dacsa, enciam i espàrrecs)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses</p> <p>Entremesos</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>
<h3>LUNES / DILLUNS 26</h3> <p>Kcal 538 Prot 27 Lip 9 HC 85</p> <p>Ensalada de la tierra (lechuga, manzana y zanahoria)</p> <p>Amanida de la terra (enciam, poma i carlota)</p> <p>Puchero complete</p> <p>Olla completa</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>MARTES / DIMARTS 27</h3> <p>Kcal793 Prot 44 Lip 24 HC 92</p> <p>Ensalada diana (lechuga, tomate, cebolla y aceitunas)</p> <p>Amanida diana (enciam, tomaca, ceba i olives)</p> <p>Marmitako de atún</p> <p>Marmitako de tonyina</p> <p>Revuelto de bacon</p> <p>Remenat de bacon</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>MIÉRCOLES / DIMECRES 28</h3> <p>Kcal 673 Prot 43 Lip 19 HC 78</p> <p>Ensalada ilustrada (tomate, cebolla, huevo y atún)</p> <p>Amanida il·lustrada (tomaca, ceba, ou i tonyina)</p> <p>Fisherman soap (sopa de pescado con fideos)</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>Merluza con garbanzos a la cazuela</p> <p>Lluç amb cigrons a la cassola</p> <p>Lácteo - Lacti</p> <p>Pan - Pa</p>	<h3>JUEVES / DIJOURS 29</h3> <p>Kcal477 Prot 20 Lip 17 HC 57</p> <p>Ensalada de mar (lechuga, zanahoria, cebolla, surimi) - Amanida de mar (enciam, carlota, ceba, surimi)</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>Pollo con cebolla caramelizada</p> <p>Pollastre amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>	<h3>VIERNES / DIVENDRES 30</h3> <p>Kcal644 Prot 28 Lip 16 HC 93</p> <p>Ensalada Rainbow (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) - Amanida Rainbow (enciam, tomaca, dacsa i carlota)</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Entremeses</p> <p>Entremesos</p> <p>Fruta - Fruita / Pan - Pa</p>