



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 07

Kcal547 Prot 29 Lip 12 HC 79

Ensalada tropical (lechuga, piña y maíz)
Amanida tropical (enciam, pinya i dacsà)

Sopa de pollo
Sopa de pollastre
Salchichas con guisantes
Salsitxes amb péssols
Fruta - Fruita
Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 08

Kcal577 Prot 35 Lip 20 HC 57

Ensalada variada (lechuga, tomate y york)
Amanida variada (enciam, tomaca i pernil dolç)

Lentejas con verduras
Lentilles amb verdures
Coca de verduras casera
Coca de verdures casolana
Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 11

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Amanida de enciam, ceba i tomaca
Sopa de verduras con fideos
Sopa de verdures amb fideus

Merluza rebozada con zanahoria, guisantes y **quinoa ECO**

Lluç arrebossa amb carlota, péssols i **quinoa ECO**

Fruta - Fruita
Pan - Pa



MARTES/DIMARTS 12

Kcal751 Prot 41 Lip 34 HC 65

Tuna salad (lechuga, tomate, pepino, y cebolla)
Tuna salad (enciam, tomaca, cogombre i ceba)
Wok de tallarines con verduras
Wok de tallarines amb verdures
Abadejo al horno con coliflor en tempura
Abadejo al forn amb floricol en tempura

Fruta - Fruita
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 13

Kcal 512 Prot 23 Lip 18 HC 62

Ensalada campesina (lechuga, tomate, picatostes y huevo) - Amanida llauradora (enciam, tomaca, rostes i ou)
Lentejas caseras con verduras
Lentilles casolanes amb verdures
Pizza de jamón york
Pizza de pernil dolç
Lácteo - Lacti
Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 14

Kcal 769 Prot 43 Lip 28 HC 83

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsà i carlota)
Sopa de puchero con fideos
Sopa d'olla amb fideus
Tortilla de patata
Trita de creïlla
Manzana esperiega (producto autóctono del Rincón de Ademuz)
Poma esperiega (producte autóctone del Racó d'Ademús)
Pan - Pa



VIERNES/DIVENDRES 15

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84

Ensalada completa (zanahoria, tomate, maíz, lechuga y espárragos) - Amanida completa (carlota, tomaca, dacsà, enciam i espàrrecs)
Paella valenciana
Entremeses
Entremesos
Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 18

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 19

Kcal793 Prot 44 Lip 24 HC 92

Ensalada diana (lechuga, tomate, cebolla y aceitunas)
Amanida diana (enciam, tomaca, ceba i olives)
Arroz meloso
Arròs melós
Revuelto de bacon
Remenat de bacon
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 20

Kcal477 Prot 20 Lip 17 HC 57

Ensalada de mar (lechuga, zanahoria, cebolla, surimi)
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
Lácteo - Lacti - Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 21

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
Bacalao gratén con flores de maíz
Bacallà graten amb flors de dacsà
Fruta - Fruita
Pan - Pa



VIERNES/DIVENDRES 22

Kcal 538 Prot 27 Lip 9 HC 85

Ensalada de la tierra (lechuga, manzana y zanahoria)
Amanida de la terra (enciam, poma i carlota)
Puchero complete
Olla completa
Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 25

Kcal644 Prot 28 Lip 16 HC 93

Ensalada Rainbow (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida Rainbow (enciam, tomaca, dacsà i carlota)
Arroz a banda
Arròs a banda
Entremeses
Entremesos
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 26

Kcal623 Prot 27 Lip 27 HC 63

Ensalada de mar (lechuga, y surimi)
Amanida de mar (enciam, i surimi)
Lentejas con verduras
Lentilles amb verdures
Limanda en salsa verde y patata al horno
Limanda en salsa verda i creïlla al forn
Lácteo - Lacti
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 27

Kcal659 Prot 29 Lip 21 HC 88

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsà i carlota)
Arroz al horno
Arròs al forn
Rollito de jamon york y queso
Rollito de pernil york i formatge
Fruta - Fruita
Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 28

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
Nuggets de pescado
Nuggets de peix
Fruta - Fruita
Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 29

Kcal803 Prot 34 Lip 35 HC 84

Ensalada Pineapple (lechuga, maíz y piña)
Amanida Pineapple (enciam, dacsà i pinya)
Yellow submarine (sopa de cocido)
Yellow submarine (sopa d'olla)
Sunday roast (pollo con mantequilla, patata, zanahoria y brócoli al horno)
Sunday roast (pollastre amb mantega, creïlla, carlota i brócoli al forn)
Apple pie (bizcocho casero con lámina de manzana en almíbar) - Apple pie (biscuit casolà amb làmina de poma en almívar)
Fruta - Fruita / Pan - Pa

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

- +
- +
- +

SOPAR

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



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:

