

LUNES/DILLUNS 01

Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90

Ensalada de otoño (lechuga, tomate, calabaza y salsa de yogurt) - Amanida de tardor (lechuga, tomaca, carabassa i salsa de yogurt)

Arroz a la cubana
Arròs a la cubana

Albóndigas a la jardinera
Mandonguilles a la jardinera

Fruta - Fruita
Pan - Pa



MARTES/DIMARTS 02

Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68

Ensalada de invierno (patata, lechuga, zanahoria, tomate y salsa de remolacha) - Amanida d'hivern (creïlla, encisam, carlota, tomaca, salsa de remolatxa)

Garbanzos con verduras
Cigrons amb verdures

Tortilla francesa con salteado de verduras
Trita francesa amb saltat de verdures

Fruta - Fruita / Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 03

Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93

Ensalada de primavera (lechuga, tomate cherry, atún, espárragos y huevo duro) - Amanida de primavera (encisam, tomaca cherry, tonyina, espàrrrec i ou dur)

Macarrones ECO con tomate
 Macarrons ECO amb tomaca

Halibut en piperrada (con cebolla, tomate y pimiento) - Halibut en piperrada (amb ceba, tomaca i pimentó)

Lácteo - Lacti / Pan - Pa



JUEVES/DIJOUS 04

Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77

Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y cebolla crujiente) - Amanida d'estiu (amanida, tomaca, carlota, dacsca i ceba cruixent)

Hervido valenciano
Bullit valencià

Pollo con mostaza a la miel y champiñones salteados - Pollastre amb mostassa a la mel i xampinyons saltats

Fruta - Fruita / Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 05

Kcal 634 Prot 28 Lip 17 HC 88

Ensalada di Mela (lechuga, manzana, cebolla y maíz) Amanida di Mela (enciam, poma, ceba i dacsca)

Sopa de cocido
Sopa d'olla

Lomo con patatas fritas
Llomello amb creïlles fregides

Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 08

Kcal 703 Prot 20 Lip 26 HC 74

Ensalada verde (lechuga, aceituna y pepino)
Amanida verda (enciam, oliva i cogombre)

Lentejas campesinas (con verduras)
Llentilles llauradores (amb verdures)

Nuggets de pescado con zanahoria baby
Nuggets de peix amb carlota baby

Fruta - Fruita / Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 09

Kcal634 Prot 34 Lip 18 HC 80

Corn salad (lechuga y maíz) - (enciam i dacsca)
Arroz meloso con champiñones
Arròs melos amb xampinyons

Tosta de jamon serrano
Tosta de pernil serrà

Fruta - Fruita
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 10

Kcal 716 Prot 31 Lip 25 HC 86

Ensalada valenciana (lechuga, tomate, pepino, cebolla) - Amanida valenciana (enciam, tomaca, cogombre, ceba)

Arroz al horno
Arròs al forn

Entremeses - Entremesos
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 11

Kcal687 Prot 20 Lip 24 HC 94

Ensalada lettuna (lechuga y atún)
Amanida lettuna (enciam i tonyina)

Espaguetis ECO a la bolognese
 Espaguetis ECO a la bolognese

Gallo San Pedro a la madrileña con sus patatitas
Gall San Pere a la madrilenya amb les seues creïlletes

Fruta - Fruita / Pan - Pa



VIERNES/DIVENDRES 12

Kcal567 Prot 26 Lip 26 HC 53

Ensalada Arco Iris (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida Arc Iris (enciam, tomaca, dacsca i carlota)

Alubias con verduras
Fesols amb verdures

Tortilla de patata
Trita de creïlla

Fruta - Fruita / Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 15

Kcal912 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y queso
Amanida d'enciam, tomaca, olives i formatge

Macarrones ECO carbonara de calabacín
 Macarrons ECO carbonara de carabasseta

Croquetas
Croquetes

Fruta - Fruita
Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 16

MENÚ "DISFRAZANDO LAS VERDURAS"

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas
Amanida de encisam, tomaca i olives

Sopa jardinera - Sopa jardinera

Canelones de espinacas - Canelons d'espínacs
Biscocho de zanahoria casero con azúcar glass
Bescuit de carlota cassolà amb sucre glass

Fruta - Fruita
Pan - Pa



MIÉRCOLES/DIMECRES 17

Kcal525 Prot 22 Lip 22 HC 55

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsca i carlota)

Guisado de sepia
Guisat de sèpia

Tortilla francesa con queso
Trita francesa amb formatge

Lácteo - Lacti
Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 18

Kcal547 Prot 29 Lip 12 HC 79

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

Sopa de pollo
Sopa de pollastre

Longanizas de ave con guisantes
Llonganisses d'au amb pèsols

Fruta - Fruita
Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 19

Kcal577 Prot 35 Lip 20 HC 57

Ensalada variada (lechuga, tomate y atún)
Amanida variada (enciam, tomaca i tonyina)

Lentejas con verduras
Llentilles amb verdures

Coca de verduras casera
Coca de verdures casolana

Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 22

Kcal788 Prot 38 Lip 32 HC 81

Ensalada Pomodoro (lechuga, tomate y queso)
Amanida Pomodoro (enciam, tomaca i formatge)

Sopa de verduras con fideos
Sopa de verdures amb fideus

Merluza con zanahoria, guisantes y quinoa ECO
Lluç amb carlota, pèsols i quinoa ECO

Fruta - Fruita / Pan - Pa



MARTES/DIMARTS 23

Kcal751 Prot 41 Lip 34 HC 65

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsca i carlota)

Paella valenciana
Tortilla de queso con dados de calabacín
Trita de formatge amb daus de carabasseta

Fruta - Fruita
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 24

Kcal 512 Prot 23 Lip 18 HC 62

Ensalada campesina (lechuga, tomate, picatostes y huevo)
Amanida llauradora (enciam, tomaca, rostes i ou)

Fabada asturiana
Favada asturiana

Pizza de jamón york
Pizza de pernil dolç

Lácteo - Lacti / Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 25

Kcal 769 Prot 43 Lip 28 HC 83

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

VIERNES/DIVENDRES 26

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84

Ensalada completa (zanahoria, tomate, maíz, lechuga y espárragos) - Amanida completa (carlota, tomaca, dacsca, enciam i espàrrecs)

Fideua

"Degustación de queso de la granja Els Masets"
"Degustació de formatge de la granja Els Masets"

Fruta - Fruita / Pan - Pa



PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"



PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"



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:

