

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
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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Felices Fiestas

4

VACACIONES NAVIDAD

5

VACACIONES NAVIDAD

6

VACACIONES NAVIDAD

7

Pasta salteada con verduras
Lenguadina a la plancha
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 339,43; Prot (g): 16,96; Lip (g): 7,5; HC (g): 48,69

1

VACACIONES NAVIDAD

8

Sopa de ternera
Pollo en salsa con patatas
Fruta fresca y pan
Kcal: 509,63; Prot (g): 28,99; Lip (g): 21,67; HC (g): 48,53

11

Arroz blanco con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada
Yogur y pan
Kcal: 434,44; Prot (g): 23,68; Lip (g): 13,15; HC (g): 54,62

12

Sopa de cocido
Garbanzos con pollo, ternera, zanahoria y patata
Fruta fresca y pan
Kcal: 450,75; Prot (g): 17,48; Lip (g): 14,6; HC (g): 57,82

13

Crema de zanahoria
Merluza al horno con verduras
Yogur y pan
Kcal: 380,94; Prot (g): 16,08; Lip (g): 8,79; HC (g): 56,13

14

Patatas guisadas con pescado
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 351,41; Prot (g): 14,11; Lip (g): 12,59; HC (g): 42,46

15

Paella de verduras
Pechuga de pollo empanado
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 456,18; Prot (g): 16,09; Lip (g): 15,42; HC (g): 61,39

18

Coditos a la boloñesa
Lenguadina a la andaluza
Ensalada
Yogur y pan
Kcal: 440,82; Prot (g): 22,2; Lip (g): 13,88; HC (g): 55,28

19

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 437,35; Prot (g): 18,75; Lip (g): 19,24; HC (g): 43,94

20

Puré de calabaza
Ternera en salsa con patata dado
Yogur y pan
Kcal: 468,5; Prot (g): 21,88; Lip (g): 23,86; HC (g): 40,02

21

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al horno
Verduras
Fruta fresca y pan
Kcal: 359,83; Prot (g): 23,15; Lip (g): 11,88; HC (g): 38,64

22

Arroz con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 376,26; Prot (g): 16,11; Lip (g): 7,33; HC (g): 60,74

25

Pasta con tomate
Varitas de merluza
Ensalada
Yogur y pan
Kcal: 451,94; Prot (g): 15,24; Lip (g): 13,28; HC (g): 66,34

26

Sopa de cocido
Garbanzos con pollo, ternera, zanahoria y patata
Fruta fresca y pan
Kcal: 450,75; Prot (g): 17,48; Lip (g): 14,6; HC (g): 57,82

27

Crema de verduras (judías verdes, patata y zanahoria)
Filete de merluza en salsa de verduras
Yogur y pan
Kcal: 306,92; Prot (g): 17,98; Lip (g): 7,73; HC (g): 40,02

28

Arroz con verduras
Ternera en salsa
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 431,81; Prot (g): 15,43; Lip (g): 11,6; HC (g): 52,4

29

Crema de legumbre
Filete de pollo a la plancha
Ensalada
Fruta fresca y pan
Kcal: 374,98; Prot (g): 25,49; Lip (g): 8,58; HC (g): 45,56

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



				VACACIONES NAVIDAD 1
VACACIONES NAVIDAD 4	VACACIONES NAVIDAD 5	VACACIONES NAVIDAD 6	Pasta (sin huevo) salteada con verduras Lenguadina a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan 7	Sopa casera de ternera con pasta (sin huevo) Pollo en su jugo con patatas Fruta fresca y pan 8
Arroz con salsa de tomate natural Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan 11	Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos con pollo, ternera, patata y zanahoria Fruta fresca y pan 12	Crema de zanahoria (caldo natural) Merluza al horno con verduras Yogur y pan 13	Patatas guisadas con pescado Lomo en salsa de verduras Ensalada de tomate Fruta fresca y pan 14	Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan 15
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate natural Lenguadina al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan 18	Lentejas con verduras (caldo natural, sin embutidos) Filete de pavo en su jugo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan 19	Puré de calabaza (caldo natural) Ternera en su jugo con patata dado Yogur y pan 20	Sopa casera de ave con pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno Verduras Fruta fresca y pan 21	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan 22
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate natural Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan 25	Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos con pollo, ternera, patata y zanahoria Fruta fresca y pan 26	Crema de verduras (judías verdes, patata y zanahoria)(caldo natural) Filete de merluza en salsa de verduras Yogur y pan 27	Arroz con verduras Ternera en su jugo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan 28	Crema de legumbre (caldo natural) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan 29

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Felices Fiestas

				VACACIONES NAVIDAD
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	Pasta (sin huevo) salteada con verduras Lenguadina a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa casera de ternera con pasta (sin huevo) Pollo en su jugo con patatas Fruta fresca y pan
Arroz con salsa de tomate natural Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos con pollo, ternera, patata y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria (caldo natural) Merluza al horno con verduras Yogur y pan	Patatas guisadas con pescado Lomo en salsa de verduras Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate natural Lenguadina al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con verduras (caldo natural, sin embutidos) Filete de pavo en su jugo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Puré de calabaza (caldo natural) Ternera en su jugo con patata dado Yogur y pan	Sopa casera de ave con pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno Verduras Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate natural Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos con pollo, ternera, patata y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (judías verdes, patata y zanahoria)(caldo natural) Filete de merluza en salsa de verduras Yogur y pan	Arroz con verduras Ternera en su jugo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de legumbre (caldo natural) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Felices Fiestas

4

VACACIONES NAVIDAD

5

VACACIONES NAVIDAD

6

VACACIONES NAVIDAD

7

Pasta salteada con verduras
Lenguadina a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

8

Sopa casera de ave con pasta
Pollo en su jugo con patatas
-
Fruta fresca y pan

11

Arroz con salsa de tomate natural
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur de soja y pan

12

Sopa casera de ave con pasta
Garbanzos con pollo, patata y zanahoria
-
Fruta fresca y pan

13

Crema de zanahoria (caldo natural, sin lácteos)
Merluza al horno con verduras
-
Yogur de soja y pan

14

Patatas guisadas con pescado
Tortilla francesa casera
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

15

Arroz con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

18

Pasta con salsa de tomate natural
Lenguadina al horno
Ensalada de lechuga
Yogur de soja y pan

19

Lentejas con verduras (caldo natural, sin embutidos)
Tortilla francesa casera
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Puré de calabaza (caldo natural, sin lácteos)
Lomo a la plancha con patata dado
-
Yogur de soja y pan

21

Sopa de ave con pasta
Jamoncitos de pollo al horno
Verduras
Fruta fresca y pan

22

Arroz con salsa de tomate natural
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

25

Pasta con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Yogur de soja y pan

26

Sopa de ave con pasta
Garbanzos con pollo, patata y zanahoria
-
Fruta fresca y pan

27

Crema de verduras (judías verdes, patata y zanahoria)(caldo natural, sin lácteos)
Filete de merluza en salsa de verduras
-
Yogur de soja y pan

28

Arroz con verduras
Lomo a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

29

Crema de legumbre (caldo natural, sin lácteos)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Felices Fiestas

4

VACACIONES NAVIDAD

5

VACACIONES NAVIDAD

6

VACACIONES NAVIDAD

7

Pasta salteada con verduras
Lengüadina a la plancha
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

8

Sopa de ternera
Pollo en salsa con patatas
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

11

Arroz blanco con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada
Yogur natural y pan

12

Sopa de cocido
Garbanzos con pollo, ternera, zanahoria y patata
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

13

Crema de zanahoria
Merluza al horno con verduras
Yogur natural y pan

14

Patatas guisadas con pescado
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

15

Paella de verduras
Pechuga de pollo empanado
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

18

Coditos a la boloñesa
Lengüadina a la andaluza
Ensalada
Yogur natural y pan

19

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

20

Puré de calabaza
Ternera en salsa con patata dado
Yogur natural y pan

21

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al horno
Verduras
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

22

Arroz con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

25

Pasta con tomate
Varitas de merluza
Ensalada
Yogur natural y pan

26

Sopa de cocido
Garbanzos con pollo, ternera, zanahoria y patata
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

27

Crema de verduras (judías verdes, patata y zanahoria)
Filete de merluza en salsa de verduras
Yogur natural y pan

28

Arroz con verduras
Ternera en salsa
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

29

Crema de legumbre
Filete de pollo a la plancha
Ensalada
Fruta fresca (excepto plátano) y pan

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



* Todos los alimentos se irán introduciendo según las necesidades de cada bebe.

4

VACACIONES NAVIDAD

5

VACACIONES NAVIDAD

6

VACACIONES NAVIDAD

7

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

8

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

11

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

12

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

13

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

14

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

15

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

18

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

19

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

20

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

21

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

22

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

25

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

26

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

27

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

28

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur natural

29

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur natural

1

VACACIONES NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



* Todos los alimentos se irán introduciendo según las necesidades de cada bebe.

4

VACACIONES NAVIDAD

5

VACACIONES NAVIDAD

6

VACACIONES NAVIDAD

7

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

Kcal: 359,92; Prot: 23,95; Lip: 80,1; HC: 44,25

8

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Fruta fresca

Kcal: 319,13; Prot: 17,37; Lip: 12,37; HC: 33,25

11

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

12

Triturado de lentejas, zanahoria, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

Kcal: 359,92; Prot: 23,95; Lip: 80,1; HC: 44,25

13

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

14

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

Kcal: 359,92; Prot: 23,95; Lip: 80,1; HC: 44,25

15

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Fruta fresca

Kcal: 319,13; Prot: 17,37; Lip: 12,37; HC: 33,25

18

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur

Kcal: 319,13; Prot: 16,35; Lip: 12,37; HC: 33,25

19

Triturado de lentejas, zanahoria, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

Kcal: 359,92; Prot: 23,95; Lip: 80,1; HC: 44,25

20

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur

Kcal: 385,9; Prot: 17,37; Lip: 19,31; HC: 33,25

21

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

Kcal: 359,92; Prot: 23,95; Lip: 80,1; HC: 44,25

22

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Fruta fresca

Kcal: 319,13; Prot: 17,37; Lip: 12,37; HC: 33,25

25

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Yogur

26

Triturado de lentejas, zanahoria, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

27

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y ternera

Yogur

28

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pescado

Fruta fresca

29

Triturado de zanahoria, judía verde, puerro, calabacín, patata y pollo

Fruta fresca