

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

4

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

Coditos a la carbonara

11

Filete de atún en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

Macarrones con tomate y atún

18

Tortilla francesa con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

Sopa de ave con arroz

25

Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

5

kcal: 611,03 / 763,79

Judías verdes con patatas

12

Cinta de lomo fresca al horno

Fruta fresca y pan

kcal: 600,15 / 750,19

Alubias blancas guisadas con verduras

19

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

kcal: 616,11 / 770,14

Lentejas estofadas con chorizo

26

Filete de merluza en salsa verde

Fruta fresca y pan

kcal: 603,81 / 754,76

6

Prot (g): 31,33 / 39,16

Paella de pescado

13

Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz

Yogur y pan

Prot (g): 28,04 / 35,05

Judías verdes con patatas

20

Hamburguesa de ternera al horno

Yogur y pan

Prot (g): 27,46 / 34,32

Espaguetis con salsa de tomate

27

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga

Yogur y pan

Prot (g): 28,83 / 36,03

7

Espirales con calabacín en salsa de tomate

Merluza al horno con pimientos con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Lip (g): 18,95 / 23,69

Crema parmentier

14

Estofado de pollo con verduras

Fruta fresca y pan

Lip (g): 19,53 / 24,41

Lentejas estofadas

21

Estofado de cerdo a la jardinera

Fruta fresca y pan

Lip (g): 18,27 / 22,84

Acelgas con patatas

28

Palometa con salsa de tomate

Fruta fresca y pan

Lip (g): 17,47 / 21,84

8

Estofado de lentejas con zanahorias

Pechuga de pollo con miel y mostaza

Fruta fresca y pan

HC (g): 75,09 / 93,86

Lentejas a la hortelana

15

Filete de merluza al horno con limón con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

HC (g): 74,73 / 93,42

Paella con verduras y pollo

22

Filete de abadejo con calabacín, tomate y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

HC (g): 71,60 / 89,51

Crema de calabacín

29

Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

HC (g): 78,04 / 97,55

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.

## MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

## CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

### RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne

## DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

### -FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



- vitaminas
- minerales
- fibras

### -CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- hidratos de carbono
- proteínas

### -LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



- calcio
- proteínas

## Media mañana

## Desayuno en casa



Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

serunion educa

\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

### SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

### Entidades colaboradoras:



# 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:





# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.

## MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

## CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

### RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne

## DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

### -FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



- vitaminas
- minerales
- fibras

### -CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- hidratos de carbono
- proteínas

### -LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



- calcio
- proteínas

## Media mañana

## Desayuno en casa



Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

serunion educa

\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

### SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

### Entidades colaboradoras:



# 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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

