serunion educa

BASAL **MENÚ** marzo-21 C.P INFANTA ELENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones con tomate y atún Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	**2** Alubias blancas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano de Canarias y pan kcal: 603,27 / 754,08	**3** Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan Prot (g): 27,32 / 34,15	**4** Lentejas estofadas Estofado de cerdo a la jardinera Fruta fresca y pan Lip (g): 18,26 / 22,82	**5** Paella con verduras y pollo Filete de abadejo con calabacín, tomate y cebolla con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 68,83 / 86,04
8 Sopa de ave con arroz 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	**9** Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza en salsa verde Plátano de Canarias y pan kcal: 589,61 / 737,01	**10** Espaguetis con salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan Prot (g): 28,67 / 35,84	**11** Acelgas con patatas Palometa con salsa de tomate Fruta fresca y pan Lip (g): 17,46 / 21,82	**12** Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan HC (g): 74,98 / 93,73
15 Arroz a la campesina Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	**16** Menestra de verduras Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con verduras Plátano de Canarias y pan kcal: 570,22 / 712,78	**17** Lentejas guisadas con patatas Cordón bleu de pavo Yogur y pan Prot (g): 25,39 / 31,74	**18** Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lip (g): 20,09 / 25,12	**19** Alubias blancas estofadas Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 69,75 / 87,19
22 Macarrones con salsa de tomate Filete de jurel al ajo-arriero Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	**23** Judías verdes con patatas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano de Canarias y pan kcal: 581,32 / 726,65	**24** Arroz con verduras Magro de cerdo en salsa con vegetales Yogur y pan Prot (g): 25,07 / 31,34	**25** Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lip (g): 17,19 / 21,48	**26** Patatas a la riojana Escalope de pollo al horno con ensalada Fruta fresca y pan HC (g): 77,52 / 96,91
29	**30**	**31**		

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

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

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 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.

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.**

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

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sea · Fundación ANAR · ACAB · ma

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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:

serunion educa

SIN GLUTEN, SIN TERNERA, SIN LECHE (lactosa y PL.) Y SIN FRUTOS SECOS

MENÚ

marzo-21

C.P INFANTA ELENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca y pan	**2** Alubias blancas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano de Canarias y pan	**3** Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	**4** Lentejas estofadas Estofado de cerdo a la jardinera Fruta fresca y pan	**5** Paella con verduras y pollo Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
8 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**9** Lentejas estofadas con chorizo Filete de jamón al horno Plátano de Canarias y pan	**10** Espaguetis con salsa de tomate natural Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan	**11** Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	**12** Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Arroz a la campesina Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**16** Menestra de verduras Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con verduras Plátano de Canarias y pan	**17** Lentejas guisadas con patatas Pechuga de pavo al horno Yogur y pan	**18** Coditos con salsa de tomate natural Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**19** Alubias blancas estofadas Filete de magro al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22 Macarrones con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	**23** Judías verdes con patatas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano de Canarias y pan	**24** Arroz con verduras Magro de cerdo en salsa con vegetales Yogur y pan	**25** Lentejas con verduras Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**26** Patatas a la riojana Escalope de pollo al horno con ensalada Fruta fresca y pan
29	**30**	**31**		

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 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*.

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

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.

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.

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

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sed · Fundación ANAR · ACAB · ima

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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:

serunion educa

SIN PESCADO, SIN MARISCO, SIN MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS **MENÚ** marzo-21 C.P INFANTA ELENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca y pan	**2** Alubias blancas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano de Canarias y pan	**3** Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	**4** Lentejas estofadas Estofado de cerdo a la jardinera Fruta fresca y pan	**5** Paella con verduras y pollo Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
8 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**9** Lentejas estofadas con chorizo Filete de jamón al horno Plátano de Canarias y pan	**10** Espaguetis con salsa de tomate natural Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan	**11** Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	**12** Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Arroz a la campesina Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**16** Menestra de verduras Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con verduras Plátano de Canarias y pan	**17** Lentejas guisadas con patatas Pechuga de pavo al horno Yogur y pan	**18** Coditos con salsa de tomate natural Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**19** Alubias blancas estofadas Filete de magro al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
22 Macarrones con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	**23** Judías verdes con patatas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Plátano de Canarias y pan	**24** Arroz con verduras Magro de cerdo en salsa con vegetales Yogur y pan	**25** Lentejas con verduras Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**26** Patatas a la riojana Escalope de pollo al horno con ensalada Fruta fresca y pan
29	**30**	**31**		

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 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*.

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

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.

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.

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

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sed · Fundación ANAR · ACAB · ima

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION

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: