

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas estofadas con arroz 3 Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	Crema de calabaza 4 Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan kcal: 583,20 / 752,52	Arroz con salsa de setas 5 Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Prot (g): 27,38 / 35,34	Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo 6 Estofado de ternera con dados de patata Fruta fresca y pan Lip (g): 20,50 / 26,46	Sopa de caldo de ave con fideos 7 Abadejo con picada de ajo y perejil al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan HC (g): 68,04 / 87,82
Sopa de pescado con arroz 10 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	Alubia blanca arrocera con zanahoria 11 Estofado de cerdo con gajos de manzana y patatas Fruta fresca y pan kcal: 575,32 / 742,40	Salteado mediterráneo con patata 12 Asado de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga Yogur y pan Prot (g): 29,60 / 38,18	Fideua de verduras con fideos ecológicos 13 Suprema de merluza al horno Fruta fresca y pan Lip (g): 17,36 / 22,36	Guisantes con patatas salteada con cebolla 14 Huevo duro al horno con salsa de tomate Fruta fresca y pan HC (g): 67,80 / 87,46
Espaguetis a la florentina 17 Atún al ajillo con salsa de tomate Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	Judía verde con patata 18 Contramuslo de pollo con Wok de verduras Fruta fresca y pan kcal: 595,66 / 768,60	Garbanzos con verduras 19 Salchichas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Prot (g): 26,44 / 34,14	Crema de verduras 20 Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Lip (g): 20,40 / 26,28	Arroz con salsa de tomate 21 Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan HC (g): 72,08 / 93,02
Espirales ecológicos a la italiana con queso rallado 24 Palometa con salsa de zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	Borrajá con patatas 25 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan kcal: 610,54 / 787,76	Lentejas estofadas con verduras 26 Albóndigas de ternera con salsa de tomate Yogur y pan Prot (g): 30,22 / 39,00	Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guiso, zanahoria) 27 Asado de pollo al horno con cebolla con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan o pan sin gluten Lip (g): 19,82 / 25,58	Sopa de ave con pasta y garbanzos 28 Pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 74,42 / 96,00
Lentejas estofadas con puerro y zanahoria 31 Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 575,50 / 742,58	Prot (g): 26,68 / 34,42	Lip (g): 16,44 / 21,18	HC (g): 72,76 / 93,88



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*.

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

serunion
educa

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.

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

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:



* 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.

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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Espinacas con patatas 3 Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza 4 Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con champiñones 5 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten	Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo 6 Cinta de lomo fresca al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de caldo de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) 7 Abadejo con picada de ajo y perejil al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
Sopa de pescado con arroz 10 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubia blanca arrocera con zanahoria 11 Estofado de cerdo con gajos de manzana y patatas Fruta fresca y pan sin gluten	Salteado mediterráneo con patata 12 Asado de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten	Fideua de verduras con pasta (sin gluten, sin huevo) 13 Suprema de merluza al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes con patatas salteada con cebolla 14 Huevo duro al horno con salsa de tomate Fruta fresca y pan sin gluten
Pasta (sin gluten, sin huevo) con espinacas 17 Atún al ajillo con salsa de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Judía verde con patata 18 Contramuslo de pollo con Wok de verduras (sin salsa de soja) Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras 19 Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan sin gluten	Crema de verduras 20 Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate 21 Asado de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
Pasta (sin gluten, sin huevo) a la italiana 24 Palometa con salsa de zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Borrajá con patatas 25 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras 26 Filete de abadejo al horno Yogur de soja y pan sin gluten	Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guiso zanahoria) DÍA NACIONAL DEL CELÍACO Asado de pollo al horno con cebolla con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) 28 Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
Acelgas con patatas 31 Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten				

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*.

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

serunion
educa

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.

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

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:



* 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.

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:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas estofadas con arroz 3 Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín Fruta fresca y pan	Crema de calabaza 4 Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de setas 5 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo 6 Estofado de ternera con dados de patata Fruta fresca y pan	Sopa de caldo de ave con fideos 7 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
Sopa de verduras con arroz 10 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubia blanca arrocera con zanahoria 11 Estofado de cerdo con gajos de manzana y patatas Fruta fresca y pan	Salteado mediterráneo con patata 12 Asado de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga Yogur y pan	Fideua de verduras 13 Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Guisantes con patatas salteada con cebolla 14 Huevo duro al horno con salsa de tomate Fruta fresca y pan
Espaguetis a la florentina 17 Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Judía verde con patata 18 Contramuslo de pollo con Wok de verduras Fruta fresca y pan	Garbanzos con verduras 19 Salchichas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Crema de verduras 20 Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate 21 Pavo al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
Espirales ecológicos a la italiana con queso rallado 24 Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Borrajá con patatas 25 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras 26 Albóndigas de ternera con salsa de tomate Yogur y pan	Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guiso, zanahoria) 27 Asado de pollo al horno con cebolla con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan o pan sin gluten	Sopa de ave con pasta y garbanzos 28 Pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
Lentejas estofadas con puerro y zanahoria 31 Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan				



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*.

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

serunion
educa

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.

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

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:



* 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.

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:

