

BASAL

septiembre-22

MENÚ

C.P INFANTA ELENA

Arroz con champiñones
Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:534,4/prot:21,9/lip:10,2/hc:81,3 VN 9-13años: kcal:689,6/prot:28,3/lip:13,1/hc:104,9

Crema de verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral
VN 3-8años: kcal:465,4/prot:21,0/lip:15,2/hc:45,8 VN 9-13años: kcal:600,6/prot:27,1/lip:19,6/hc:59,1

Espirales integrales con tomate y queso rallado
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:596,0/prot:24,2/lip:12,9/hc:67,0 VN 9-13años: kcal:769,0/prot:31,3/lip:31,6/hc:84,8

Lentejas estofadas c/verduras y arroz
Filete de pollo al horno salsa zanahoria
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:573,4/prot:38,7/lip:12,9/hc:67,0 VN 9-13años: kcal:739,8/prot:49,9/lip:16,7/hc:86,5

Arroz con verduras
Merluza c/picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga
Yogur y pan
VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7 VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6

1
JUEVES

2
VIERNES

5
LUNES

6
MARTES

7
MIÉRCOLES

8
JUEVES

9
VIERNES

12
LUNES

13
MARTES

14
MIÉRCOLES

Sopa de cocido con garbanzos
Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:609,0/prot:31,5/lip:31,9/hc:45,2 VN 9-13años: kcal:785,8/prot:40,7/lip:41,1/hc:58,3

Judía verde con patata
Hamburguesa ternera plancha c/salsa tomate con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan integral
VN 3-8años: kcal:612,0/prot:23,5/lip:16,1/hc:80,3 VN 9-13años: kcal:760,7/prot:30,4/lip:20,8/hc:107,8

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:588,6/prot:32,2/lip:20,3/hc:59,2 VN 9-13años: kcal:759,4/prot:41,5/lip:26,1/hc:76,4

Arroz napolitana (con salsa de tomate)
Merluza al orio
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

Alubia blanca estofada con verduras
Lomo de cerdo con salsa de tomate
Yogur y pan
VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4

Tallarines al wok de verduras
Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8

Judías verdes con zanahoria y patata
Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral
VN 3-8años: kcal:533,7/prot:15,5/lip:17,7/hc:68,7 VN 9-13años: kcal:688,6/prot:19,9/lip:22,9/hc:88,6

Borrajá c/ patatas
Estofado de pavo con champiñones con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:550,7/prot:17,6/lip:13,3/hc:75,1 VN 9-13años: kcal:710,5/prot:22,7/lip:17,2/hc:96,9

Ensalada de pasta (guisantes y atún)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4

Garbanzos guisados con verduras
Merluza al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga
Yogur y pan
VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4 VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9

Crema de calabacín
Longaniza de cerdo en salsa de tomate
Fruta fresca y pan
VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4 VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0

Arroz con verduras
Caballa al ajillo
Fruta fresca y pan integral
VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76

15
JUEVES

1, 2
1, 2, 3, 4, 5, 6, 8

16
VIERNES

19
LUNES

20
MARTES

21
MIÉRCOLES

22
JUEVES

23
VIERNES

26
LUNES

27
MARTES

28
MIÉRCOLES

29
JUEVES

30
VIERNES

***Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave**

Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cáscara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuzes 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

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.

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.

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:

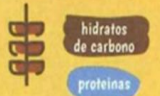
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



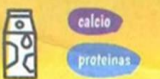
CEREAL

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



LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



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.

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.