

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Lentejas estofadas con verduras	Col hervida con patata	Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de verduras	Sopa de pescado con arroz
Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Palometa en salsa marinera	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria	Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga	Estofado de cerdo con verduras
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral
16	17	18	19	20
Lentejas con verduras	Arroz con verduras (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria)	Alubias blancas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Sopa de ave con pasta y garbanzos
Cinta de lomo de cerdo en salsa española	Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa	Cordon bleu de pavo con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral
23	24	25	26	27
Patatas guisadas con verduras	Lentejas guisadas con verduras y arroz	Espirales integrales con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Judías verdes al vapor con zanahoria y patata
Palometa al horno con finas hierbas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de lechuga	Albóndigas de ternera con verduras
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
30	31			
Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro			
Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz	Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil			
Fruta fresca y pan	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*.

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:

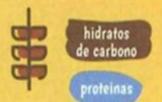
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



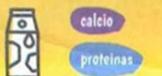
CEREAL

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.