

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
			Espirales con calabacín en salsa de tomate	Estofado de lentejas con zanahorias
			Merluza al horno con pimientos con ensalada de lechuga	Pechuga de pollo con miel y mostaza
			Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 611,03 / 763,79	Prot (g): 31,33 / 39,16	Lip (g): 18,95 / 23,69	HC (g): 75,09 / 93,86
11	12	13	14	15
		Coditos a la carbonara	Judías verdes con patatas	Crema parmentier
		Filete de atún en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Cinta de lomo fresca al horno	Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz
		Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 600,15 / 750,19	Prot (g): 28,04 / 35,05	Lip (g): 19,53 / 24,41	HC (g): 74,73 / 93,42
18	19	20	21	22
Paella de pescado	Alubias blancas guisadas con verduras	Judías verdes con patatas	Lentejas a la hortelana	Macarrones con tomate y atún
Filete de merluza al horno con limón con ensalada de lechuga	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa de ternera al horno	Estofado de pollo con verduras	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 616,11 / 770,14	Prot (g): 27,46 / 34,32	Lip (g): 18,27 / 22,84	HC (g): 71,60 / 89,51
25	26	27	28	29
Sopa de ave con arroz	Lentejas estofadas	Espaguetis con salsa de tomate	Paella con verduras y pollo	
Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de abadejo con calabacín, tomate y cebolla	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga	Estofado de cerdo a la jardinera	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 603,81 / 754,76	Prot (g): 28,83 / 36,03	Lip (g): 17,47 / 21,84	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:

