

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<p><b>1</b></p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</small></p>	<p><b>2</b></p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>kcal: 584,42 / 730,53</small></p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Cordón bleu de pavo</p> <p>Yogur y pan</p> <p><small>Prot (g): 25,55 / 31,93</small></p>	<p><b>4</b></p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Lip (g): 20,11 / 25,14</small></p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>HC (g): 72,81 / 91,01</small></p>
<p><b>8</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</small></p>	<p><b>9</b></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>kcal: 595,52 / 744,40</small></p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo en salsa con vegetales</p> <p>Yogur y pan</p> <p><small>Prot (g): 25,22 / 31,53</small></p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Lip (g): 17,20 / 21,50</small></p>	<p><b>12</b></p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>HC (g): 80,59 / 100,73</small></p>
<p><b>15</b></p> <p>Sopa de pollo con arroz</p> <p>Cinta de lomo fresca adobada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</small></p>	<p><b>16</b></p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>kcal: 611,03 / 763,79</small></p>	<p><b>17</b></p> <p>Guiso de alubias blancas caseras con arroz</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p><small>Prot (g): 31,33 / 39,16</small></p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirales con calabacín en salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con pimientos con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Lip (g): 18,95 / 23,69</small></p>	<p><b>19</b></p> <p>Estofado de lentejas con zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo con miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>HC (g): 75,09 / 93,86</small></p>
<p><b>22</b></p> <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Filete de atún en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</small></p>	<p><b>23</b></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>kcal: 600,15 / 750,19</small></p>	<p><b>24</b></p> <p>Paella de pescado</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p><small>Prot (g): 28,04 / 35,05</small></p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema parmentier</p> <p>Estofado de pollo con verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>Lip (g): 19,53 / 24,41</small></p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de merluza al horno con limón con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p><small>HC (g): 74,73 / 93,42</small></p>

# 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
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

## 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:



# 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**
**1**

Arroz a la campesina

**8**

Pasta ( sin gluten, sin huevo ) con salsa de tomate

**15**

Sopa de pollo con arroz

**22**

 Pasta( sin gluten, sin huevo ) en salsa de tomate  
 Filete de atún en salsa de tomate con ensalada de lechuga v zanahoria  
 Fruta fresca y pan sin gluten

**2**

Acelgas con patatas

**9**

Judías verdes con patatas

**16**

Acelgas con patatas

**23**

Judías verdes con patatas

Cinta de lomo fresca al horno con

Fruta fresca y pan sin gluten

**3**

Brócoli con patatas

**10**

Arroz con verduras

**17**

Guiso de alubias blancas caseras con arroz

**24**

Paella de pescado

Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan sin gluten

**4**

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate

**11**

Brócoli con patatas

**18**

Pasta con calabacín en salsa de tomate ( sin gluten, sin huevo)

**25**

Crema parmentier

Estofado de pollo con verduras con

Fruta fresca y pan sin gluten

**5**

Alubias blancas estofadas

**12**

Patatas guisadas con verduras

**19**

Acelgas con patatas

**26**

Brócoli con patatas

Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan sin gluten

Escalope de pollo al horno con ensalada

Fruta fresca y pan sin gluten

Pechuga de pollo con miel y mostaza con

Fruta fresca y pan sin gluten

Filete de merluza al horno con limón con ensalada de lechuga

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\*.

## 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:



# 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**

**1**  
Arroz a la campesina  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca y pan

**2**  
Acelgas con patatas  
  
Pechuga de pollo al horno  
  
Fruta fresca y pan

**3**  
Lentejas estofadas con chorizo  
  
Pechuga de pavo al horno  
  
Yogur y pan

**4**  
Coditos con salsa de tomate natural  
  
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca y pan

**5**  
Alubias blancas estofadas  
  
Filete de magro al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca y pan

**8**  
Macarrones con salsa de tomate natural  
  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con verduras  
  
Fruta fresca y pan

**9**  
Judías verdes con patatas  
  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca y pan

**10**  
Arroz con verduras  
  
Magro de cerdo en salsa con vegetales  
  
Yogur y pan

**11**  
Lentejas con verduras  
  
Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta fresca y pan

**12**  
Patatas a la riojana  
  
Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga  
  
Fruta fresca y pan

**15**  
Sopa de pollo con arroz  
  
Cinta de lomo fresca adobada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca y pan

**16**  
Acelgas con patatas  
  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española  
  
Fruta fresca y pan

**17**  
Guiso de alubias blancas caseras con arroz  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
  
Yogur y pan

**18**  
Espirales con calabacín en salsa de tomate  
  
Filete de jamón al horno con ensalada de lechuga  
  
Fruta fresca y pan

**19**  
Estofado de lentejas con zanahoria  
  
Pechuga de pollo con miel y mostaza  
  
Fruta fresca y pan

**22**  
Coditos carbonara  
  
Filete de magro al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta fresca y pan

**23**  
Judías verdes con patatas  
  
Cinta de lomo fresca al horno  
  
Fruta fresca y pan

**24**  
Arroz con verduras  
  
Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz  
  
Yogur y pan

**25**  
Crema parmentier  
  
Estofado de pollo con verduras  
  
Fruta fresca y pan

**26**  
Lentejas a la hortelana  
  
Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga  
  
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.

### 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:



# 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:

