serunion educa

BASAL **MENÚ** abril-21 C.P INFANTA ELENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
5 Espaguetis a la florentina Atún al ajillo con salsa de tomate Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	**6** Judia verde con patata Contramuslo de pollo con Wok de verduras Fruta fresca y pan kcal: 576,72 / 728,82	**7** Garbanzos con verduras Salchichas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Prot (g): 27,83 / 35,17	**8** Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Lip (g): 17,47 / 22,08	**9** Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan HC (g): 70,34 / 88,90
12 Espirales ecológicos a la italiana con queso rallado Palometa con salsa de zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	**13** Borraja con patatas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan kcal: 597,17 / 736,51	**14** Lentejas estofadas con verduras Asado de pollo al horno con cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan Prot (g): 29,90 / 36,87	**15** Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria) · Albóndigas de ternera con salsa de tomate Fruta fresca y pan Lip (g): 18,85 / 23,24	**16** Sopa de ave con pasta y garbanzos Pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 71,69 / 88,42
19 Lentejas estofadas con puerro y zanahoria 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	**20** Arroz napolitana (con salsa de tomate) Abadejo al orio con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan kcal: 582,16 / 730,93	**21** Verdura tres colores Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Yogur y pan Prot (g): 27,58 / 34,62	**22** Alubia blanca estofada con verdura Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lip (g): 17,93 / 22,51	**23** HC (g): 63,41 / 79,62
26 Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla) Fielte de merluza al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	**27** Acelgas con patatas con sofrito de cebolla Estofado de pavo con champiñones Fruta fresca y pan kcal: 584,01 / 738,41	**28** Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Prot (g): 30,02 / 37,03	**29** Crema de calabacín Salchichas de cerdo en salsa de tomate Fruta fresca y pan Lip (g): 21,37 / 26,35	**30** Arroz con verduras Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 72,36 / 89,24

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

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

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 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*.

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.

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sed · Fundación ANAR · ACAB · ma

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

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:

SERMON

serunion educa

SIN GLUTEN, SIN TERNERA, SIN LECHE (lactosa y PL.) Y SIN FRUTOS SECOS

MENÚ

abril-21

C.P INFANTA ELENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
5 Pasta (sin gluten, sin huevo) con espinacas Atún al ajillo con salsa de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	**6** Judia verde con patata Contramuslo de pollo con Wok de verduras (sin salsa de soja) Fruta fresca y pan sin gluten	**7** Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan sin gluten	**8** Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**9** Arroz con salsa de tomate Asado de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
12 Pasta (sin gluten, sin huevo) a la italiana Palometa con salsa de zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**13** Borraja con patatas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**14** Crema de verduras Asado de pollo al horno con cebolla con ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten	**15** Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria) Filete de abadejo al horno Fruta fresca y pan sin gluten	**16** Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
19 Acelgas con patatas Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**20** Arroz napolitana (con salsa de tomate) Abadejo al orio con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	**21** Verduras tres colores (patata, judia verde y zanahoria) Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan sin gluten	**22** Alubia blanca estofada con verdura Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	**23**
26 Pasta (sin gluten, sin huevo) con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla) Filete de merluza al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**27** Acelgas con patatas con sofrito de cebolla Estofado de pavo con champiñones Fruta fresca y pan sin gluten	**28** Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan sin gluten	**29** Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con salsa de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	**30** Arroz con verduras Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

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

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 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*.

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.

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sed · Fundación ANAR · ACAB · ma

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

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:

SERMON

serunion educa

SIN PESCADO, SIN MARISCO, SIN MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS **MENÚ** abril-21 C.P INFANTA ELENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
5 Espaguetis a la florentina Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	**6** Judia verde con patata Contramuslo de pollo con Wok de verduras Fruta fresca y pan	**7** Garbanzos con verduras Salchichas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	**8** Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**9** Arroz con salsa de tomate Muslo de pavo al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
12 Espirales ecológicos a la italiana con queso rallado Tortilla francesa Fruta fresca y pan	**13** Borraja con patatas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**14** Lentejas con verduras Asado de pollo al horno con cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan	**15** Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria) · Albóndigas de ternera con salsa de tomate Fruta fresca y pan	**16** Sopa de ave con pasta y garbanzos Pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
19 Lentejas estofadas con puerro y zanahoria Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**20** Arroz napolitana (con salsa de tomate) Filete de jamón al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	**21** Verduras tres colores (patata, judia verde y zanahoria) Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Yogur y pan	**22** Alubia blanca estofada con verdura Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**23**
26 Macarrones integrales con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	**27** Acelgas con patatas con sofrito de cebolla Estofado de pavo con champiñones Fruta fresca y pan	**28** Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	**29** Crema de calabacín Salchichas de cerdo en salsa de tomate Fruta fresca y pan	**30** Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

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

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 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*.

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.

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sed · Fundación ANAR · ACAB · ma

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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

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:

SERMON