

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
6	7	8	9	10
		Garbanzos cocidos con zanahoria, ajo y perejil	Ensalada campera	Arroz a la cubana (con tomate)
		Filete de cerdo al horno con ensalada de lechuga	Abadejo en salsa verde con guisantes	Asado de pollo con cebolla y cabalacín
		Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 610,54 / 787,76	Prot (g): 30,22 / 39,00	Lip (g): 19,82 / 25,58	HC (g): 74,42 / 96,00
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con puerro y zanahoria	Ensalada de pasta	Arroz a la hortelana	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa de ternera en salsa de tomate	Palometa a la vizcaína	Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 575,50 / 742,58	Prot (g): 26,68 / 34,42	Lip (g): 16,44 / 21,18	HC (g): 72,76 / 93,88
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas	Fideuá de la costa	Garbanzos guisados con ajo y perejil	Ensaladilla rusa (Sin mahonesa)
Filete de pechuga de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos duros con sanfaina	Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Asado de pollo al horno con ensalada de lechuga	Albóndigas de ternera en salsa española
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 577,60 / 745,28	Prot (g): 25,78 / 33,28	Lip (g): 16,88 / 15,72	HC (g): 67,86 / 87,54
27	28	29	30	
Alubias blancas estofadas con verduras	Ensalada de pasta	Lentejas con verduras	Paella mediterranea	
Lomo a la riojana	Merluza al horno con limón	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	
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: 583,20 / 752,52	Prot (g): 27,38 / 35,34	Lip (g): 20,50 / 26,46	HC (g): 68,04 / 87,82

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*.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

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.

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:

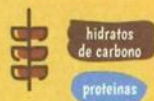
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



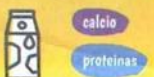
- CEREAL

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.

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:

