

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>Sopa de ave c/ fideos</p> <p>Estofado ternera c/verduras y patatas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 26,68 / 34,42</p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 575,50 / 742,58</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de ave c/ fideos</p> <p>Estofado ternera c/verduras y patatas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 26,68 / 34,42</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz c/ salsa de tomate</p> <p>Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 16,44 / 21,18</p>	<p><b>5</b></p> <p>Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>HC (g): 72,76 / 93,88</p>
<p><b>8</b></p> <p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Albóndigas ternera salsa española con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p><b>9</b></p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 577,60 / 745,28</p>	<p><b>10</b></p> <p>Fideuá de la costa con fideos</p> <p>Filete de merluza con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 25,78 / 33,28</p>	<p><b>11</b></p> <p>Salteado mediterráneo con patatas</p> <p>Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 16,88 / 15,72</p>	<p><b>12</b></p> <p>Guisantes c/patatas salteada c/cebolla</p> <p>Huevo duro c/salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>HC (g): 67,86 / 87,54</p>
<p><b>15</b></p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Contramuslo c/Wok de verduras (sin soja)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p><b>16</b></p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>Merluza al horno con limón</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 583,20 / 752,52</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con huevo duro</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 27,38 / 35,34</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de setas</p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 20,50 / 26,46</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>HC (g): 68,04 / 87,82</p>
<p><b>22</b></p> <p>Espirales integrales a la italiana c/ queso rallado</p> <p>Huevo duro c/ sanfaina con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas c/verduras y arroz</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 575,32 / 742,40</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Filete de abadejo c/ picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 29,60 / 38,18</p>	<p><b>25</b></p> <p>Escudella (pasta + garbanzos)</p> <p>Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 17,36 / 22,36</p>	<p><b>26</b></p> <p>Trinxat de la Cerdanya (col y patata)</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>HC (g): 67,80 / 87,46</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz napolitana ( con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al orio</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 595,66 / 768,60</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Filete de abadejo c/ picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 29,60 / 38,18</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz con salsa de setas</p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 20,50 / 26,46</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz con salsa de setas</p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 20,50 / 26,46</p>

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunión 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\*.

## 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

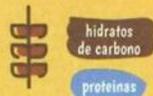
Entera o troceada, principalmente de temporada.



vitaminas  
minerales  
fibras

### CEREAL

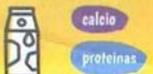
Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



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.

## 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
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:

