

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				Guisantes c/patatas salteada c/cebolla 1
				Huevo duro c/salsa de tomate
				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
Judías verdes con patata 4	Espaguetis italiana 5	Garbanzos estofados con huevo duro 6	Arroz con salsa de setas 7	Crema de verduras 8
Contramuslo c/Wok de verduras (sin soja)	Merluza al horno con limón	Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y cebolla 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: 583,20 / 752,52	Prot (g): 27,38 / 35,34	Lip (g): 20,50 / 26,46	HC (g): 68,04 / 87,82
11	12	Arroz a la hortelana 13	Escudella (pasta + garbanzos) 14	Trinxat de la Cerdanya (col y patata) 15
		Filete de abadejo c/ picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga	Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
		Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 575,32 / 742,40	Prot (g): 29,60 / 38,18	Lip (g): 17,36 / 22,36	HC (g): 67,80 / 87,46
Lentejas a la hortelana 18	Arroz napolitana (con salsa de tomate) 19	Alubia blanca estofada con verduras 20	Tallarines al wok de verduras 21	Verdura tres colores 22
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al orio	Hamburguesa de ternera en salsa de tomate	Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín 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: 595,66 / 768,60	Prot (g): 26,44 / 34,14	Lip (g): 20,40 / 26,28	HC (g): 72,08 / 93,02
Borraja c/ patatas y sofrito de cebolla 25	Macarrones Pages c/ verduras 26	Garbanzos guisados c/ verduras 27	Crema de calabacín 28	Arroz caldoso c/ verduras y pollo 29
Estofado de pavo c/ champiñones con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza al horno c/ hierbas provenzales con ensalada de lechuga	Longaniza de cerdo en salsa de tomate	Abadejo al ajillo
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: 610,54 / 787,76	Prot (g): 30,22 / 39,00	Lip (g): 19,82 / 25,58	HC (g): 74,42 / 96,00

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.

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:

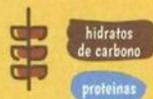
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



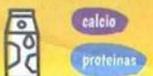
- CEREAL

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:

