

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p>Alubia blanca estofada con verduras <b>1</b></p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan kcal: 577,60 / 745,28</p>	<p>Fideuá de la costa con fideos <b>2</b></p> <p>Filete de merluza con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan Prot (g): 25,78 / 33,28</p>	<p>Salteado mediterráneo con patatas <b>3</b></p> <p>Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan Lip (g): 16,88 / 15,72</p>	<p>Guisantes c/patatas salteada c/cebolla <b>4</b></p> <p>Huevo duro c/salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral HC (g): 67,86 / 87,54</p>
<p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p>Espaguetis italiana <b>8</b></p> <p>Merluza al horno con limón</p> <p>Fruta fresca y pan kcal: 583,20 / 752,52</p>	<p>Garbanzos estofados con huevo duro <b>9</b></p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan Prot (g): 27,38 / 35,34</p>	<p>Arroz con salsa de setas <b>10</b></p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan Lip (g): 20,50 / 26,46</p>	<p><b>11</b></p> <p>HC (g): 68,04 / 87,82</p>
<p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p>Lentejas estofadas c/verduras y arroz <b>15</b></p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan kcal: 575,32 / 742,40</p>	<p>Arroz a la hortelana <b>16</b></p> <p>Filete de abadejo c/ picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan Prot (g): 29,60 / 38,18</p>	<p>Escudella (pasta + garbanzos) <b>17</b></p> <p>Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan Lip (g): 17,36 / 22,36</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya (col y patata) <b>18</b></p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral HC (g): 67,80 / 87,46</p>
<p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p>Arroz napolitana ( con salsa de tomate) <b>22</b></p> <p>Merluza al orio</p> <p>Fruta fresca y pan kcal: 595,66 / 768,60</p>	<p>Alubia blanca estofada con verduras <b>23</b></p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate</p> <p>Yogur y pan Prot (g): 26,44 / 34,14</p>	<p>Tallarines al wok de verduras <b>24</b></p> <p>Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan Lip (g): 20,40 / 26,28</p>	<p>Verdura tres colores <b>25</b></p> <p>Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral HC (g): 72,08 / 93,02</p>
<p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>	<p><b>28</b></p> <p>Estofado de pavo c/ champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan kcal: 610,54 / 787,76</p>	<p><b>30</b></p> <p>Prot (g): 30,22 / 39,00</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lip (g): 19,82 / 25,58</p>	<p><b>25</b></p> <p>HC (g): 74,42 / 96,00</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.

## 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.



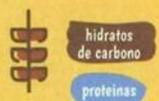
vitaminas

minerales

fibras

### CEREAL

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

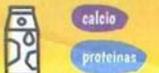


hidratos de carbono

proteínas

### LÁCTEO

L 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.

## 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:

