

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3	4	5	6	7
<p><b>10</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>11</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>12</b></p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 26,44 / 34,14</p>	<p><b>13</b></p> <p>Tallarines al wok de verduras</p> <p>Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 20,40 / 26,28</p>	<p><b>14</b></p> <p>Verdura tres colores</p> <p>Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>HC (g): 72,08 / 93,02</p>
<p><b>17</b></p> <p>Borrajá c/ patatas y sofrito de cebolla</p> <p>Estofado de pavo c/ champiñones 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>18</b></p> <p>Macarrones Pages c/ verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>kcal: 610,54 / 787,76</p>	<p><b>19</b></p> <p>Garbanzos guisados c/ verduras</p> <p>Merluza al horno c/ hierbas provenzales con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Prot (g): 30,22 / 39,00</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Longaniza de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Lip (g): 19,82 / 25,58</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso c/ verduras y pollo</p> <p>Abadejo al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>HC (g): 74,42 / 96,00</p>
<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas c/ verduras</p> <p>Pechuga de pollo asada 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>25</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>26</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>27</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>28</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>31</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>kcal: 577,60 / 745,28</p>	<p>Prot (g): 25,78 / 33,28</p>	<p>Lip (g): 16,88 / 15,72</p>	<p>HC (g): 67,86 / 87,54</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**

Lleche, 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:

