

1

MIERCOLES

1º: -

2º: 1, 2, 3, 14

Acelgas salteadas con cebolla y patatas

Longaniza de cerdo al horno con ensalada de lechuga

Yogur y pan

VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2
VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4

2

JUEVES

1º: 1

2º: 3

Lentejas guisadas con calabaza

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9
VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4

3

VIERNES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Arroz con salsa de tomate

Merluza al horno en salsa verde

Fruta fresca y pan integral

VN 3-8años: kcal:544,5/prot:31,4/lip:20,1/hc:54,8
VN 9-13años: kcal:702,6/prot:40,5/lip:26,0/hc:70,7

4

SÁBADO

5

DOMINGO

6

LUNES

1º: 1

2º: -

Lentejas estofadas con verduras

Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:550,2/prot:32,2/lip:18,5/hc:54,9
VN 9-13años: kcal:709,9/prot:41,5/lip:23,9/hc:70,9

7

MARTES

1º: 1, 3

2º: 3

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:633,1/prot:17,0/lip:10,9/hc:112,0
VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5

8

MIERCOLES

1º: -

2º: -

Alubias pintas guisadas con verduras

Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga

Yogur y pan

VN 3-8años: kcal:599,7/prot:34,5/lip:16,5/hc:73,1
VN 9-13años: kcal:773,8/prot:44,5/lip:21,2/hc:94,4

9

JUEVES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Paella de verduras (arroz)

Caballa al ajoarriero

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:542,7/prot:19,2/lip:23,5/hc:55,1
VN 9-13años: kcal:700,2/prot:24,7/lip:30,3/hc:71,1

10

VIERNES

1º: -

2º: -

Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo

Estofado de pavo con verduras

Fruta fresca y pan integral

VN 3-8años: kcal:580,7/prot:26,3/lip:12,3/hc:81,0
VN 9-13años: kcal:749,3/prot:33,9/lip:15,8/hc:104,6

11

SÁBADO

12

DOMINGO

13

LUNES

1º: 1, 3

2º: 1, 2, 3, 7, 9

Espirales en salsa de tomate

Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:569,1/prot:39,8/lip:13,0/hc:67,9
VN 9-13años: kcal:734,3/prot:51,3/lip:16,7/hc:87,6

14

MARTES

1º: 1

2º: 4, 5, 6

Lentejas con verduras

Merluza al horno con salsa verde

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:524,2/prot:17,3/lip:18,5/hc:64,3
VN 9-13años: kcal:676,4/prot:22,4/lip:23,8/hc:82,9

15

MIERCOLES

1º: -

2º: -

Menestra de verduras

Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz

Yogur y pan

VN 3-8años: kcal:785,2/prot:41,4/lip:36,9/hc:69,2
VN 9-13años: kcal:1013,1/prot:53,4/lip:47,6/hc:89,3

*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave

Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos
6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo
11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos

Garbanzos estofados con verduras

Tortilla francesa con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:534,4/prot:21,9/lip:10,2/hc:81,3
VN 9-13años: kcal:689,6/prot:28,3/lip:13,1/hc:104,9

16

JUEVES

1º: -

2º: 3

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur y pan integral

VN 3-8años: kcal:612,0/prot:23,5/lip:16,1/hc:80,3
VN 9-13años: kcal:760,7/prot:30,4/lip:20,8/hc:107,8

24

VIERNES

1º: 4, 5, 6

2º: -

Arroz napolitana (con salsa de tomate)

Caballa al horno con picada de ajo y perejil

Fruta fresca y pan integral

VN 3-8años: kcal:465,4/prot:21,0/lip:15,2/hc:45,8
VN 9-13años: kcal:600,6/prot:27,1/lip:19,6/hc:59,1

17

VIERNES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Arroz con verduras

Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

25

SÁBADO

Arroz con verduras

Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

18

SÁBADO

Arroz con verduras

Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

26

DOMINGO

Arroz con verduras

Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

19

DOMINGO

Lentejas con verduras

Cinta de lomo de cerdo en salsa española

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:588,6/prot:32,2/lip:20,3/hc:59,2
VN 9-13años: kcal:759,4/prot:41,5/lip:26,1/hc:76,4

27

LUNES

1º: 1

2º: -

Lentejas estofadas con verduras

Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:596,0/prot:24,2/lip:24,5/hc:65,7
VN 9-13años: kcal:769,0/prot:31,3/lip:31,6/hc:84,8

20

LUNES

1º: 1

2º: -

Arroz con verduras (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria)

Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

28

MARTES

1º: -

2º: 4

Col hervida con patata

Caballa en salsa marinera

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:573,4/prot:38,7/lip:12,9/hc:67,0
VN 9-13años: kcal:739,8/prot:49,9/lip:16,7/hc:86,5

21

MARTES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Macarrones con tomate y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7
VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6

22

MIÉRCOLES

1º: 1, 2, 3

2º: 3

Macarrones con tomate y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7
VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6

23

JUEVES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Crema de verduras

Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:609,0/prot:31,5/lip:31,9/hc:45,2
VN 9-13años: kcal:785,8/prot:40,7/lip:41,1/hc:58,3

23

JUEVES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Crema de verduras

Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:609,0/prot:31,5/lip:31,9/hc:45,2
VN 9-13años: kcal:785,8/prot:40,7/lip:41,1/hc:58,3

23

JUEVES

1º: -

2º: 4, 5, 6

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:

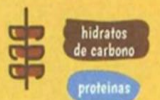
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



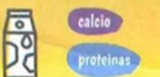
CEREAL

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.

serunion educa

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.