

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>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</p>	<p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</p>	<p>VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4</p> <p>1</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8</p> <p>2</p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Cordon bleu de pavo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4</p> <p>7</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y arroz</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4 VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9</p> <p>8</p> <p>Espiraletas integrales con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: -</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4 VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0</p> <p>9</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76</p> <p>10</p> <p>Judías verdes al vapor con zanahoria y patata</p> <p>Albóndigas de ternera con verduras</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 7, 9</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>
<p>VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7 VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4</p> <p>13</p> <p>Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1 VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7</p> <p>14</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y huevo duro</p> <p>Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>1º: 3 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>15</p> <p>Acelgas salteadas con cebolla y patatas</p> <p>Longaniza de cerdo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 14</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>16</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno en salsa verde</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>
<p>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</p> <p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: -</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5 VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5</p> <p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>22</p> <p>Alubias pintas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>23</p> <p>Paella de verduras (arroz)</p> <p>Merluza al ajoarriero</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>24</p> <p>Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>
<p>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</p> <p>27</p> <p>Espiraletas a la fiorentina (salsa de espinacas)</p> <p>Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: 1, 2, 3, 7, 9</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa verde</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>29</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>30</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>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</p> <p>31</p> <p>Arroz napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</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.

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	

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.

serunion
educa

* 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.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

