

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02 Judías verdes con patata Hamburguesa mixta al horno con kétchup y lechuga Fruta fresca	03 Arroz con pollo Pescado en salsa Lácteo	04 Lentejas con verdura Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca	05 Patatas a la riojana Ternera en salsa con zanahoria y champiñones Lácteo	06 Garbanzos estofados Merluza a la crema con finas hierbas Fruta fresca
09 Paella Huevos cocidos con tomate Fruta fresca	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	11 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con lechuga Fruta fresca	12 Alubias con chorizo Bacalao al estilo Sanabria Lácteo	13 Espirales con tomate Calamares con lechuga Fruta fresca
16 Lentejas estofadas Tortilla de patata lechuga Fruta fresca	17 Arroz con salsa de tomate Salchichas frescas lechuga Lácteo	18 Alubias blancas con calabaza Cordón blue con lechuga Fruta fresca	19 Sopa de lluvia Lomo fresco con patatas Lácteo	20 Puré de verduras con picatostes Merluza en salsa de puerros Fruta fresca
23 Patatas guisadas Revuelto de jamón york con rodaja de tomate Fruta fresca	24 Lazos con tomate Merluza rebozada con lechuga Lácteo	25 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	26 Crema de calabacín Jamoncitos al horno con lechuga y maíz Lácteo	27 Lentejas estofadas Fogonero en salsa de tomate Lácteo
30 Sopa de ave con fideos Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca	31 Menestra salteada con bacón Albóndigas mixtas en salsa y patatas dado Lácteo			En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

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.

* 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:

