

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

<p>03</p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Tortilla de patata con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>04</p> <p><i>Arroz con salsa de tomate</i></p> <p><i>Salchichas frescas con lechuga</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>05</p> <p><i>Puré de verduras con picatostes</i></p> <p><i>Cordón bleu con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>06</p> <p><i>Alubias blancas con calabaza</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>07</p> <p><i>Sopa de lluvia</i></p> <p><i>Lomo fresco con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>10</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Revuelto de jamón york con rodaja de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p><i>Lazos con tomate</i></p> <p><i>Merluza rebozada con lechuga</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>12</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Jamoncitos al horno con lechuga y maíz</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>14</p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Fogonero en salsa de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>17</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i></p> <p><i>Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria rallada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>18</p> <p><i>Menestra salteada con bacón</i></p> <p><i>Albóndigas mixtas en salsa y patata dado</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>19</p> <p><i>Lentejas a la riojana</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo con Ajo y perejil</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p><i>Arroz a la zamorana</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahoria</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>21</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Lomo adobado a la plancha con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>24</p> <p>FIESTAS DE CARNAVAL</p>	<p>25</p> <p>FIESTAS DE CARNAVAL</p>	<p>26</p> <p>FIESTAS DE CARNAVAL</p>	<p>27</p> <p><i>Macarrones con queso</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>28</p> <p><i>Alubias pintas con chorizo</i></p> <p><i>Filete de merluza rebozado</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></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

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

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



* 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.