

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
6	7	8	9	10
		Garbanzos cocidos con zanahoria, ajo y perejil	Ensalada campera	Menestra al ajillo
		Brócoli al ajillo con ensalada de lechuga	Abadejo en salsa verde con guisantes	Arroz con salsa de tomate
		Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con puerro y zanahoria	Ensalada de pasta	Arroz a la hortelana	Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa vegetal	Palometa a la vizcaína	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
20	21	22	23	24
Crema verdura	Judías verdes con patatas	Fideuá de la costa	Garbanzos guisados con ajo y perejil	Ensaladilla rusa (Sin mahonesa)
Arroz con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos duros con sanfaina	Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga	Tortilla francesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
27	28	29	30	
Alubias blancas estofadas con verduras	Ensalada de pasta	Lentejas con verduras	Paella mediterranea	
Filete de fogonero al horno	Merluza al horno con limón	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	

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*.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

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.

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:

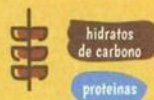
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



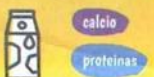
- CEREAL

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.

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:

