

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|--|
| | | | | |
| 6 | 7 | 8 Garbanzos cocidos con zanahoria, ajo y perejil Filete de cerdo al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten | 9 Ensalada campera Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan sin gluten | 10 Arroz con salsa de tomate Asado de pollo con cebolla y calabacín Fruta fresca y pan sin gluten |
| 13 Puré de verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten | 14 Ensalada de pasta (S/gluten, s/huevo) Hamburguesa de ternera (sin gluten, sin lactosa) en salsa española Fruta fresca y pan sin gluten | 15 Arroz a la hortelana Palometa a la vizcaína Yogur y pan sin gluten | 16 Crema de zanahoria Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten | 17 Alubias blancas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten |
| 20 Arroz con salsa de tomate Filete de pechuga de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten | 21 Judías verdes con patatas Huevos duros con sanfaina Fruta fresca y pan sin gluten | 22 Fideua de verduras con fideos sin gluten y sin huevo Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten | 23 Garbanzos guisados con ajo y perejil Asado de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten | 24 Ensaladilla rusa (Sin mahonesa) Albóndigas de ternera (sin gluten, sin lactosa) en salsa española Fruta fresca y pan sin gluten |
| 27 Alubias blancas estofadas con verduras Lomo a la riojana Fruta fresca y pan sin gluten | 28 Ensalada de pasta (S/gluten, s/huevo) Merluza al horno con limón Fruta fresca y pan sin gluten | 29 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten | 30 Paella mediterranea Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten | |

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:

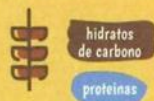
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



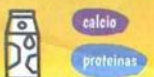
- CEREAL

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

* 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:



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:

