

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Guisantes c/patatas salteada c/cebolla <b>1</b>
				Huevo duro c/salsa de tomate
				Fruta fresca y pan integral
Judías verdes con patata <b>4</b>	Espaguetis italiana <b>5</b>	Crema de calabaza <b>6</b>	Arroz con salsa de setas <b>7</b>	Crema de verduras <b>8</b>
Contramuslo c/Wok de verduras (sin soja)	Merluza al horno con limón	Garbanzos estofados con huevo duro con ensalada de lechuga y zanahoria	Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	Escudella (pasta + garbanzos) <b>14</b>	Trinxat de la Cerdanya (col y patata) <b>15</b>
			Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz	Hamburguesa de ternera a la plancha (sin gluten ni lactosa) con ensalada de lechuga y zanahoria
			Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Lentejas a la hortelana <b>18</b>	Arroz napolitana ( con salsa de tomate) <b>19</b>	Alubia blanca estofada con verduras <b>20</b>	Tallarines al wok de verduras <b>21</b>	Verdura tres colores <b>22</b>
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al orio	Brócoli con patatas	Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Borrajá c/ patatas y sofrito de cebolla <b>25</b>	Macarrones Pages c/ verduras <b>26</b>	Garbanzos guisados c/ verduras <b>27</b>	Crema de calabacín <b>28</b>	Arroz caldoso c/ verduras y pollo <b>29</b>
Estofado de pavo c/ champiñones con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza al horno c/ hierbas provenzales con ensalada de lechuga	Filete de merluza al horno	Abadejo al ajillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral

# 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.



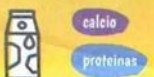
### - CEREAL

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:

