

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   |   | Vichyssoise <b>1</b>   |
|  |   |   |   | Pollo al horno con ensalada de lechuga                                 |
|  |   |   |   | Fruta fresca y pan integral  |
| Tallarines al wok con verduras <b>4</b>                        | Crema de calabacín <b>5</b>                           | Arroz con verduras <b>6</b>   | Garbanzos a la hortelana <b>7</b>   | Verdura tres colores <b>8</b>  |
| Huevos duros con sanfaina con ensalada de lechuga y zanahoria  | Pechuga de pollo en salsa de cebolla                  | Filete de abadejo con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga | Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz                            | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria     |
| 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>   | Tallarines al wok de verduras <b>14</b>   | Verdura tres colores <b>15</b>   |
|  |   |   | 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 integral  |
| Borrajá c/ patatas y sofrito de cebolla <b>18</b>              | Macarrones Pages c/ verduras <b>19</b>                | Garbanzos guisados c/ verduras <b>20</b>                              | Crema de calabacín <b>21</b>  | Arroz caldoso c/ verduras y pollo <b>22</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  |
| Lentejas estofadas c/ verduras <b>25</b>                       | Crema de calabaza <b>26</b>                           | Sopa de ave c/ fideos <b>27</b>                                       | Arroz c/ salsa de tomate <b>28</b>  | Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo <b>29</b>                 |
| Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria     | Merluza empanada                                      | Estofado ternera c/verduras y patatas                                 | Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz                         | Tortilla francesa con ensalada de lechuga                              |
| 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:

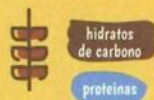
### - FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



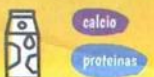
### - CEREAL

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:

