

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				Vichyssoise 1
				Pollo al horno con ensalada de lechuga
				Fruta fresca y pan sin gluten
Pasta (sin gluten) al wok de verduras (sin salsa de soja) 4	Crema de calabacín 5	Arroz con verduras 6	Garbanzos a la hortelana 7	Verdura tres colores 8
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	Hamburguesa de ternera a la plancha (sin gluten, sin lactosa) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	Pasta (sin gluten-huevo) al wok de verduras (sin soja) 14	Verdura tres colores 15
			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 sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
Borraja c/ patatas y sofrito de cebolla 18	Pasta (sin gluten-huevo) c/ verduras 19	Garbanzos guisados c/ verduras 20	Crema de calabacín 21	Arroz caldoso c/ verduras y pollo 22
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	Longaniza de cerdo (s/gluten-huevo) salsa de tomate	Abadejo al ajillo
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Espinacas c/ patatas	Crema de calabaza	Sopa de ave c/ fideos (sin gluten-huevo)	Arroz c/ salsa de tomate	Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo
Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de merluza al horno	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 sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	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:

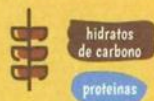
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



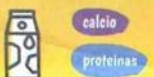
- CEREAL

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:

