

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|   |                          |  |   |  |
|---|--------------------------|--|---|--|
|   |                          | Alubia blanca estofada con verduras <b>1</b>                                 | Tallarines al wok de verduras <b>2</b>  | Verdura tres colores <b>3</b>  |
|   |                          | 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 |
|   |                          | Yogur y pan  | Fruta fresca y pan  | Fruta fresca y pan integral  |
| <b>6</b>  | <b>7</b>                 | <b>8</b>   | <b>9</b>  | <b>10</b>  |
|   |                          |  | Crema de calabacín  | Arroz caldoso c/ verduras y pollo                                      |
|   |                          |  | Filete de pollo al horno  | Abadejo al ajillo  |
|   |                          |  | Fruta fresca y pan  | Fruta fresca y pan integral  |
| <b>13</b>   | <b>14</b>                | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>  |
| Lentejas estofadas c/ verduras  | Crema de calabaza        | Sopa de ave c/ fideos  | Arroz c/ salsa de tomate  | Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo                           |
| 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  |
| <b>20</b>   | <b>21</b>                | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>  |
| Sopa de pescado con arroz   | Lentejas a la hortelana  | Fideuá de la costa con fideos  |   |  |
| Albóndigas ternera salsa española con ensalada de lechuga y zanahoria | Pechuga de pavo al horno | Filete de merluza con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz |   |  |
| Fruta fresca y pan  | Fruta fresca y pan       | Yogur y pan  |   |  |
| <b>27</b>   | <b>28</b>                | <b>29</b>  | <b>30</b>   | <b>31</b>  |

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunión 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\*.

## 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

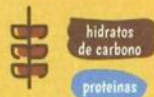
Entera o troceada, principalmente de temporada.



vitaminas  
minerales  
fibras

### CEREAL

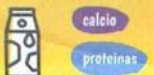
Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



hidratos de carbono  
proteínas

### LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



calcio  
proteínas

## 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.

## 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                 |

## 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:

