

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		Alubia blanca estofada con verduras 1	Pasta (sin gluten-huevo) al wok de verduras (sin soja) 2	Verdura tres colores 3
		Hamburguesa de ternera (sin gluten, sin lactosa) en salsa de tomate	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 sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
6	7	8	9	10
			Crema de calabacín	Arroz caldoso c/ verduras y pollo
			Longaniza de cerdo (s/gluten-huevo) salsa de tomate	Abadejo al ajillo
			Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
13	14	15	16	17
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
20	21	22	23	24
Sopa de pescado con arroz	Acelgas con patatas	Fideua de verduras con pasta (sin gluten-huevo)		
Albóndigas ternera s/gluten-huevo 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 sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten		
27	28	29	30	31

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*.

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

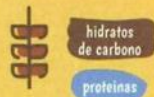
Entera o troceada, principalmente de temporada.



vitaminas
minerales
fibras

CEREAL

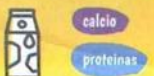
Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



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.

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:

