

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3	4	5	6	7
<p>10</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Arroz napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al orio</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera (sin gluten, sin lactosa) en salsa de tomate</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten-huevo) al wok de verduras (sin soja)</p> <p>Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Verdura tres colores</p> <p>Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>17</p> <p>Borraja c/ patatas y sofrito de cebolla</p> <p>Estofado de pavo c/ champiñones con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin gluten-huevo) c/ verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos guisados c/ verduras</p> <p>Merluza al horno c/ hierbas provenzales con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Longaniza de cerdo (s/gluten-huevo) salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso c/ verduras y pollo</p> <p>Abadejo al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>24</p> <p>Espinacas c/ patatas</p> <p>Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave c/ fideos (sin gluten-huevo)</p> <p>Estofado ternera c/verduras y patatas</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Arroz c/ salsa de tomate</p> <p>Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>28</p>
<p>31</p> <p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Albóndigas ternera s/gluten-huevo salsa española con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>				

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.

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

L 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.

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

