

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
Lentejas a la hortelana	Arroz napolitana (con salsa de tomate)	Alubia blanca estofada con verduras	Tallarines al wok de verduras	Verdura tres colores
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al orio	Cinta de lomo al horno	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	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
17	18	19	20	21
Borraja c/ patatas y sofrito de cebolla	Macarrones Pages c/ verduras	Garbanzos guisados c/ verduras	Crema de calabacín	Arroz caldoso c/ verduras y pollo
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	Cinta de lomo fresca c/ salsa de tomate	Abadejo al ajillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas c/ verduras	Crema de calabaza	Sopa de ave c/ fideos	Arroz c/ salsa de tomate	
Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de merluza al horno	Cinta de lomo fresca al horno	Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	
31				
Sopa de pescado con arroz				
Cinta lomo horno con ensalada de lechuga y zanahoria				
Fruta fresca y pan				

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

Lleche, 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

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:

