

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	Alubia blanca estofada con verduras <b>1</b>	Fideua de verduras <b>2</b>	Salteado mediterráneo con patatas <b>3</b>	Guisantes c/patatas salteada c/cebolla <b>4</b>
	Pechuga de pavo al horno	Filete de jamón al horno con ensalada de lechuga y maíz	Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga	Huevo duro c/salsa de tomate
	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Judías verdes con patata <b>7</b>	Espaguetis italiana <b>8</b>	Garbanzos estofados con huevo duro <b>9</b>	Arroz con salsa de setas <b>10</b>	Crema de verduras <b>11</b>
Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Espirales italiana c/ queso rallado <b>14</b>	Lentejas estofadas c/verduras y arroz <b>15</b>	Arroz a la hortelana <b>16</b>	Escudella (pasta + garbanzos) <b>17</b>	Trinxat de la Cerdanya (col y patata) <b>18</b>
Huevo duro c/ sanfaina con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de pollo al horno	Filete de lomo al horno con ensalada de lechuga	Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Lentejas a la hortelana <b>21</b>	Arroz napolitana ( con salsa de tomate) <b>22</b>	Alubia blanca estofada con verduras <b>23</b>	Tallarines al wok de verduras <b>24</b>	Verdura tres colores <b>25</b>
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz	Filete de jamón al horno	Hamburguesa de ternera en salsa de tomate	Pechuga de pavo al horno 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 y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Borraja c/ patatas y sofrito de cebolla <b>28</b>				
Estofado de pavo c/ champiñones con ensalada de lechuga y maíz				
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:

