

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |
| <p><b>10</b></p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>                | <p><b>11</b></p> <p>Arroz napolitana ( con salsa de tomate)</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>                   | <p><b>12</b></p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate</p> <p>Yogur y pan</p>   | <p><b>13</b></p> <p>Tallarines al wok de verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p><b>14</b></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 integral</p> |
| <p><b>17</b></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</p> | <p><b>18</b></p> <p>Macarrones Pages c/ verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p><b>19</b></p> <p>Garbanzos guisados c/ verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> | <p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Longaniza de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>                                   | <p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso c/ verduras y pollo</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>                                  |
| <p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas c/ verduras</p> <p>Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>              | <p><b>25</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca y pan</p>  | <p><b>26</b></p> <p>Sopa de ave c/ fideos</p> <p>Estofado ternera c/verduras y patatas</p> <p>Yogur y pan</p>                     | <p><b>27</b></p> <p>Arroz c/ salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>       | <p><b>28</b></p>  |
| <p><b>31</b></p> <p>Sopa de verduras con arroz</p> <p>Albóndigas ternera salsa española con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</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.



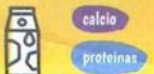
### CEREAL

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



### LÁCTEO

Lleche, yogurt natural, queso, etc.



## 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                 |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

