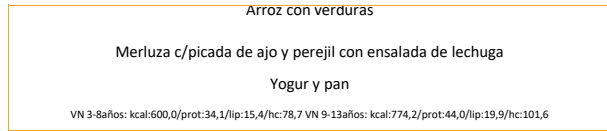
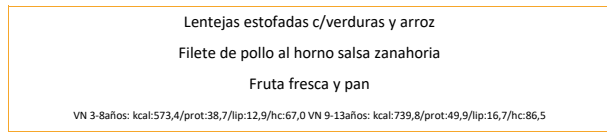
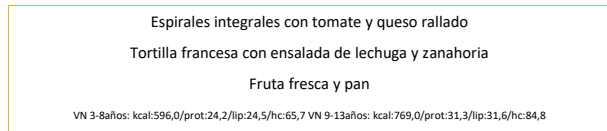
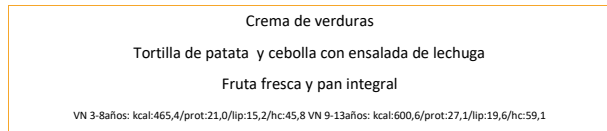
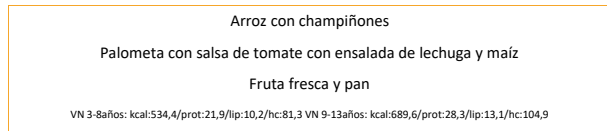
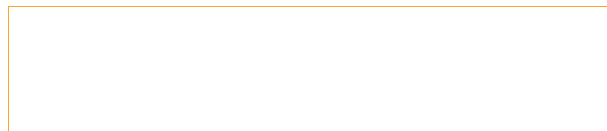
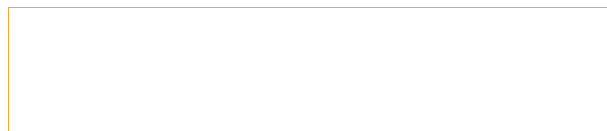
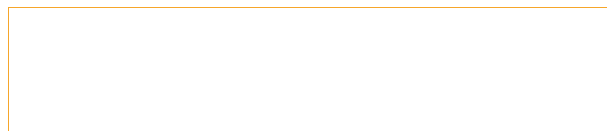
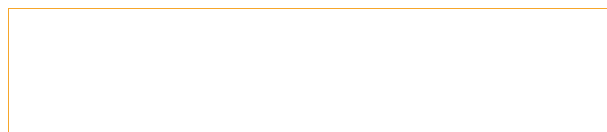


BASAL

septiembre-22

MENÚ

C.P LAS FUENTES



**1**  
JUEVES

**2**  
VIERNES

**5**  
LUNES

**6**  
MARTES

**7**  
MIÉRCOLES

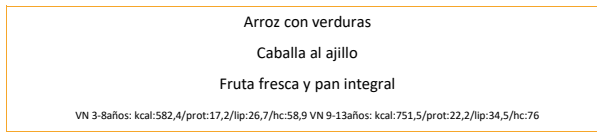
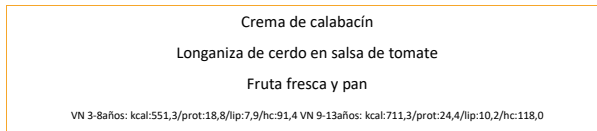
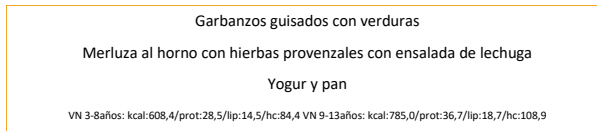
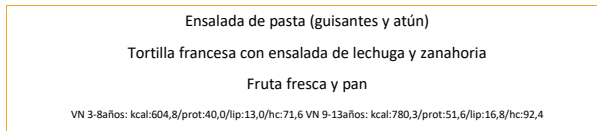
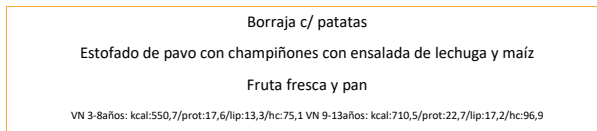
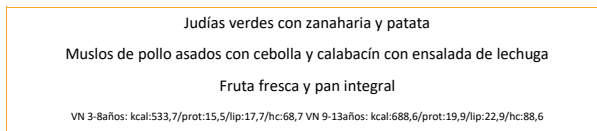
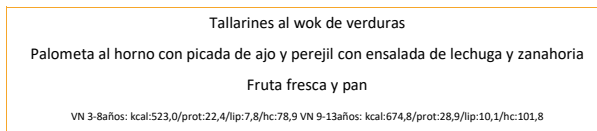
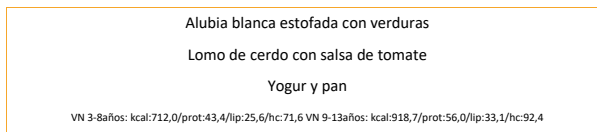
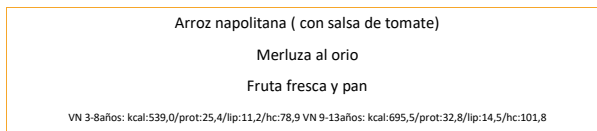
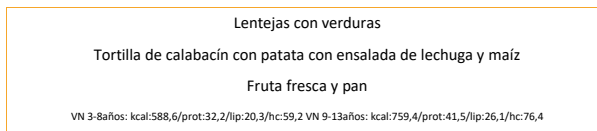
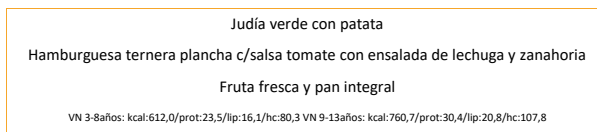
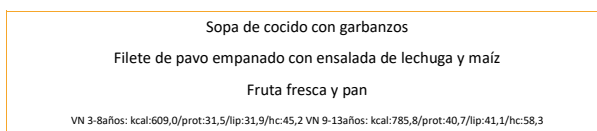
**8**  
JUEVES

**9**  
VIERNES

**12**  
LUNES

**13**  
MARTES

**14**  
MIÉRCOLES



**15**  
JUEVES

1, 2  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 8

**16**  
VIERNES

**19**  
LUNES

**20**  
MARTES

**21**  
MIÉRCOLES

**22**  
JUEVES

**23**  
VIERNES

**26**  
LUNES

**27**  
MARTES

**28**  
MIÉRCOLES

**29**  
JUEVES

**30**  
VIERNES

Sopa de cocido con garbanzos  
Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:609,0/prot:31,5/lip:31,9/hc:45,2 VN 9-13años: kcal:785,8/prot:40,7/lip:41,1/hc:58,3

Judía verde con patata  
Hamburguesa ternera plancha c/salsa tomate con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan integral  
VN 3-8años: kcal:612,0/prot:23,5/lip:16,1/hc:80,3 VN 9-13años: kcal:760,7/prot:30,4/lip:20,8/hc:107,8

Lentejas con verduras  
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:588,6/prot:32,2/lip:20,3/hc:59,2 VN 9-13años: kcal:759,4/prot:41,5/lip:26,1/hc:76,4

Arroz napolitana ( con salsa de tomate)  
Merluza al orio  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

Alubia blanca estofada con verduras  
Lomo de cerdo con salsa de tomate  
Yogur y pan  
VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4

Tallarines al wok de verduras  
Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8

Judías verdes con zanahoria y patata  
Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan integral  
VN 3-8años: kcal:533,7/prot:15,5/lip:17,7/hc:68,7 VN 9-13años: kcal:688,6/prot:19,9/lip:22,9/hc:88,6

Borrajá c/ patatas  
Estofado de pavo con champiñones con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:550,7/prot:17,6/lip:13,3/hc:75,1 VN 9-13años: kcal:710,5/prot:22,7/lip:17,2/hc:96,9

Ensalada de pasta (guisantes y atún)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4

Garbanzos guisados con verduras  
Merluza al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga  
Yogur y pan  
VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4 VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9

Crema de calabacín  
Longaniza de cerdo en salsa de tomate  
Fruta fresca y pan  
VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4 VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0

Arroz con verduras  
Caballa al ajillo  
Fruta fresca y pan integral  
VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76

**\*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra      \*\*Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave**  
**Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos**

# 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:

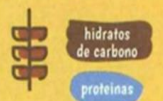
### FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



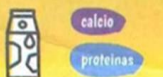
### CEREAL

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



### LÁCTEO

Leche, 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



## 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.