

Crema de verduras

Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga

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

1

JUEVES

1º: -

2º: 4, 5, 6

Sopa de ave con pasta y garbanzos

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga

Yogur 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

9

VIERNES

1º: 1, 3

2º: 3

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur 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

2

VIERNES

1º: 4, 5, 6

2º: -

Sopa de ave con pasta y garbanzos

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga

Yogur 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

10

SÁBADO

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur 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

3

SÁBADO

Sopa de ave con pasta y garbanzos

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga

Yogur 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

11

DOMINGO

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur 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

4

DOMINGO

Patatas guisadas con verduras

Palometa al horno con finas hierbas

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

12

LUNES

1º: -

2º: 4

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur 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

5

LUNES

Lentejas guisadas con verduras y arroz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

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

13

MARTES

1º: 1

2º: 3

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur 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

6

MARTES

Espirales integrales con salsa de tomate

Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria

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

14

MIÉRCOLES

1º: 1

2º: -

Alubias blancas guisadas con verduras

Tortilla francesa

Fruta fresca 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

7

MIÉRCOLES

1º: -

2º: 3

Alubias pintas estofadas con verduras

Tortilla francesa con ensalada de lechuga

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

15

JUEVES

1º: -

2º: 3

Sopa de pescado con arroz

Estofado de cerdo con verduras

Yogur 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

8

JUEVES

*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

Judías verdes al vapor con zanahoria y patata

Albóndigas de ternera con verduras

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

16

VIERNES

1º: -

2º: 1, 2, 3, 7, 9

24

SÁBADO

17

SÁBADO

25

DOMINGO

18

DOMINGO

26

LUNES

Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)

Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7
VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4

19

LUNES

1º: 1, 3

2º: -

27

MARTES

Garbanzos estofados con verduras y huevo duro

Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1
VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7

20

MARTES

1º: 3

2º: 4, 5, 6

28

MIÉRCOLES

Acelgas salteadas con cebolla y patatas

Longaniza de cerdo al horno con ensalada de lechuga

Yogur y pan

VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2
VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4

21

MIÉRCOLES

1º: -

2º: 1, 2, 3, 14

29

JUEVES

Lentejas guisadas con calabaza

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9
VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4

22

JUEVES

1º: 1

2º: 2

30

VIERNES

23

VIERNES

31

SÁBADO

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:

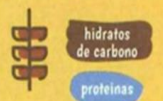
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



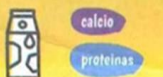
CEREAL

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.