

1

DOMINGO

Lentejas estofadas con verduras

Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

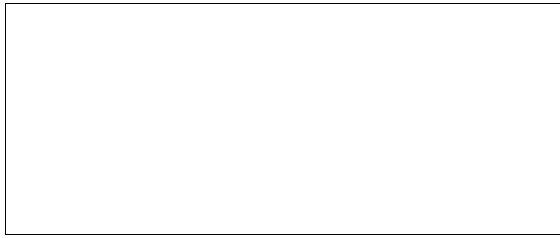
VN 3-8años: kcal:596,0/prot:24,2/lip:24,5/hc:65,7  
VN 9-13años: kcal:769,0/prot:31,3/lip:31,6/hc:84,8

9

LUNES

1º: 1

2º: -



2

LUNES

Col hervida con patata

Palometa en salsa marinera

Fruta fresca y pan

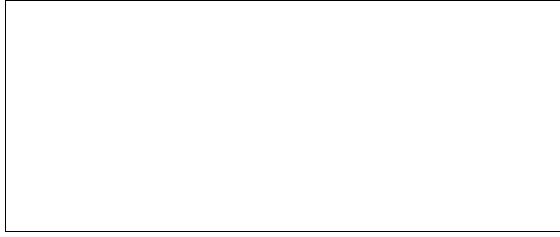
VN 3-8años: kcal:573,4/prot:38,7/lip:12,9/hc:67,0  
VN 9-13años: kcal:739,8/prot:49,9/lip:16,7/hc:86,5

10

MARTES

1º: -

2º: 4, 5, 6



3

MARTES

Macarrones con tomate y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7  
VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6

11

MIÉRCOLES

1º: 1, 2, 3

2º: 3



4

MIÉRCOLES

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

12

JUEVES

1º: -

2º: 4, 5, 6



5

JUEVES

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

13

VIERNES

1º: 4, 5, 6

2º: -



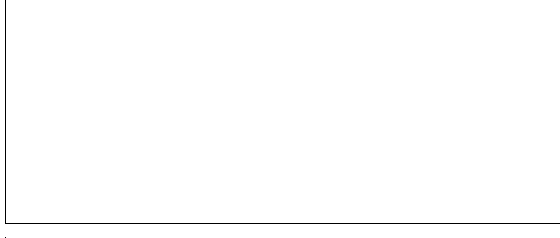
6

VIERNES



14

SÁBADO



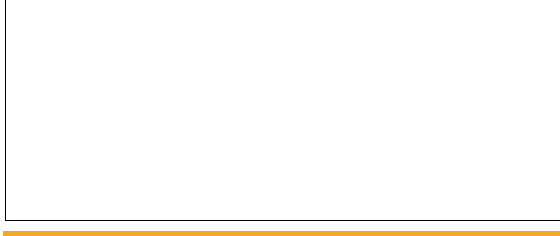
7

SÁBADO



15

DOMINGO



8

DOMINGO

\*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

<p>Lentejas con verduras</p> <p>Cinta de lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>LUNES</b></p> <p>1º: 1</p> <p>2º: -</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras y arroz</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>MARTES</b></p> <p>1º: 1</p> <p>2º: 3</p>
<p>Arroz con verduras (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria)</p> <p>Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>MARTES</b></p> <p>1º: -</p> <p>2º: 4</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>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</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>MIERCOLES</b></p> <p>1º: 1</p> <p>2º: -</p>
<p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>MIERCOLES</b></p> <p>1º: -</p> <p>2º: 3</p>	<p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>JUEVES</b></p> <p>1º: -</p> <p>2º: 3</p>
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Cordon bleu de pavo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>JUEVES</b></p> <p>1º: -</p> <p>2º: 1, 2, 3, 4, 5,</p>	<p>Judías verdes al vapor con zanahoria y patata</p> <p>Albóndigas de ternera con verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>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</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VIERNES</b></p> <p>1º: -</p> <p>2º: 1, 2, 3, 7, 9</p>
<p>Sopa de ave con pasta y garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>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</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>VIERNES</b></p> <p>1º: 1, 3</p> <p>2º: 3</p>		<p><b>28</b></p> <p><b>SÁBADO</b></p>
	<p><b>21</b></p> <p><b>SÁBADO</b></p>		<p><b>29</b></p> <p><b>DOMINGO</b></p>
	<p><b>22</b></p> <p><b>DOMINGO</b></p>	<p>Macarrones con verduras ( calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>LUNES</b></p> <p>1º: 1, 3</p> <p>2º: -</p>
<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Palometa al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>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</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>LUNES</b></p> <p>1º: -</p> <p>2º: 4</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras y huevo duro</p> <p>Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:81,7 VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>MARTES</b></p> <p>1º: 3</p> <p>2º: 4, 5, 6</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:

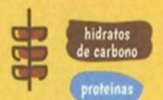
### FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



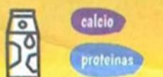
### CEREAL

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



### LÁCTEO

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.