

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>3</p> <p>Sopa de verduras c/ fideos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>4</p> <p>Arroz c/ salsa de tomate</p> <p>Menestra de verduras con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>5</p> <p>Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>8</p> <p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>9</p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>10</p> <p>Fideuá de la costa con fideos</p> <p>Filete de merluza con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>11</p> <p>Salteado mediterráneo con patatas</p> <p>Arroz con zanahorias con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Guisantes c/patatas salteada c/cebolla</p> <p>Huevo duro c/salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Fideos al wok</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>Merluza al horno con limón</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Garbanzos estofados con huevo duro con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de setas</p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>22</p> <p>Espirales integrales a la italiana c/ queso rallado</p> <p>Huevo duro c/ sanfaina con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Lentejas estofadas c/ verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Filete de abadejo c/ picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>25</p> <p>Sopa de verduras c/ fideos</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (col y patata)</p> <p>Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p>29</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>30</p> <p>Arroz napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al orio</p> <p>Fruta fresca y pan</p>			

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunión 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*.

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

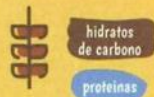
Entera o troceada, principalmente de temporada.



vitaminas
minerales
fibras

CEREAL

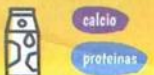
Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



hidratos de carbono
proteínas

LÁCTEO

Leche, 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.

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.

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:

