

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Sopa de pescado con arroz	2 Crema de calabaza Merluza empanada Fruta fresca y pan	3 Sopa de ave c/ fideos Estofado ternera c/verduras y patatas Yogur y pan	4 Arroz c/ salsa de tomate Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	5 Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral
8 Albóndigas ternera salsa española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	9 Alubia blanca estofada con verduras Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	10 Fideuá de la costa con fideos Filete de merluza con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	11 Salteado mediterráneo con patatas Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Guisantes c/patatas salteada c/cebolla Huevo duro c/salsa de tomate Fruta fresca y pan integral
15 Judías verdes con patata Contramuslo c/Wok de verduras (sin soja) Fruta fresca y pan	16 Espaguetis italiana Merluza al horno con limón Fruta fresca y pan	17 Crema de calabaza Garbanzos estofados con huevo duro con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	18 Arroz con salsa de setas Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral
22 Espirales integrales a la italiana c/ queso rallado Huevo duro c/ sanfaina con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	23 Lentejas estofadas c/verduras y arroz Filete de pollo al horno Fruta fresca y pan	24 Arroz a la hortelana Filete de abadejo c/ picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Escudella (pasta + garbanzos) Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	26 Trinxat de la Cerdanya (col y patata) Hamburguesa de ternera a la plancha (sin gluten ni lactosa) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
29 Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	30 Arroz napolitana (con salsa de tomate) Merluza al orio Fruta fresca y pan			

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

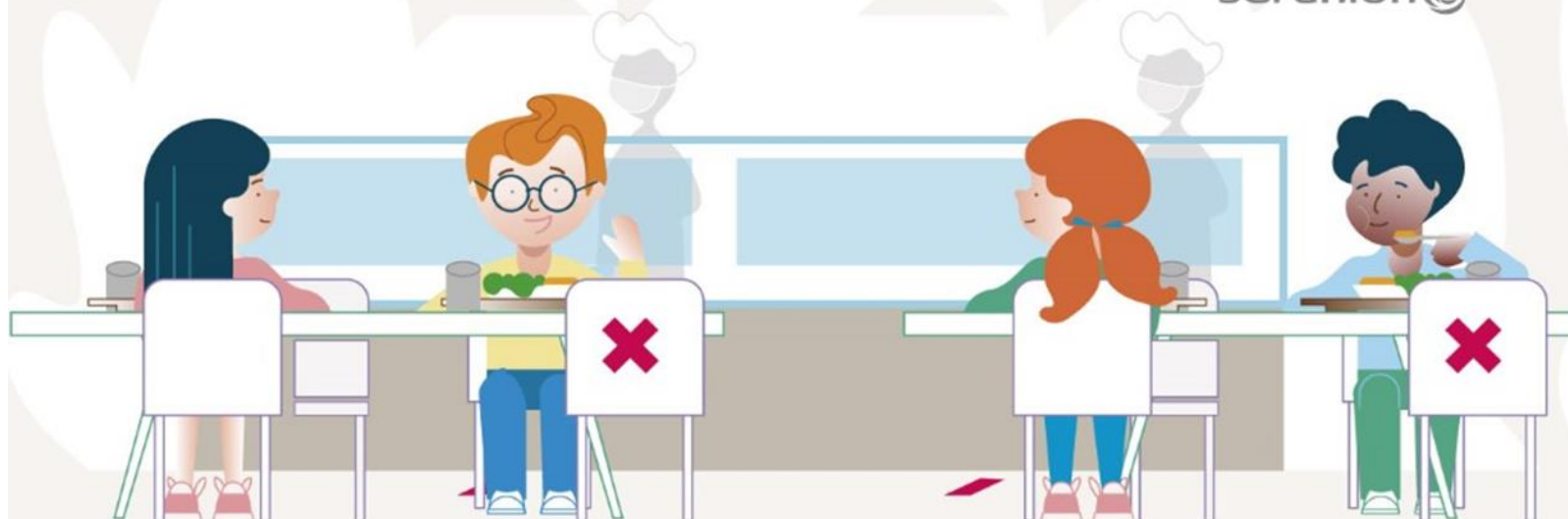
Entidades colaboradoras:



* 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:

