

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave c/ fideos</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>3</p> <p>Arroz c/ salsa de tomate</p> <p>Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>4</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>Cinta lomo horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>9</p> <p>Alubia blanca estofada con verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno</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 de soja y pan</p>	<p>11</p> <p>Salteado mediterráneo con patatas</p> <p>Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Contramuslo c/Wok de verduras (sin soja)</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>Garbanzos estofados con huevo duro</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Abadejo al ajillo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>22</p> <p>Espirales integrales a la italiana (sin queso)</p> <p>Huevo duro c/ sanfaina con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas c/verduras y arroz</p> <p>Filete de pollo al horno</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 de soja y pan</p>	<p>25</p> <p>Escudella (pasta + garbanzos)</p> <p>Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</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>		<p>26</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (col y patata)</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</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.

- vitaminas
- minerales
- fibras

CEREAL

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

- hidratos de carbono
- proteínas

LÁCTEO

L 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.

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:

