

SIN CARNE

septiembre-22

**MENÚ**

C.P LAS FUENTES

Arroz con champiñones  
Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

Crema de verduras  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan integral

Espirales integrales a la italiana c/ queso rallado  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan

Crema de calabaza  
Lentejas estofadas c/ verduras  
Fruta fresca y pan

Arroz a la hortelana  
Merluza c/picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga  
Yogur y pan

Sopa de verduras c/ fideos  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

Judías verdes con patata  
Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan integral

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de calabacín con patata con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

Arroz napolitana ( con salsa de tomate)  
Merluza al orio  
Fruta fresca y pan

Alubia blanca estofada con verduras  
Brócoli con patatas  
Yogur y pan

Tallarines al wok de verduras  
Palometa al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan

Verdura tres colores  
Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan integral

Borrajá c/ patatas  
Hamburguesa vegetal c/zanahoria con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

Ensalada de pasta  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y pan

Garbanzos guisados c/ verduras  
Merluza al horno c/ hierbas provenzales con ensalada de lechuga  
Yogur y pan

Crema de calabacín  
Filete de merluza al horno  
Fruta fresca y pan

Arroz con verduras  
Caballa al ajillo  
Fruta fresca y pan integral

**15**  
JUEVES

**16**  
VIERNES

**19**  
LUNES

**20**  
MARTES

**21**  
MIÉRCOLES

**22**  
JUEVES

**23**  
VIERNES

**26**  
LUNES

**27**  
MARTES

**28**  
MIÉRCOLES

**29**  
JUEVES

**30**  
VIERNES

**1**  
JUEVES

**2**  
VIERNES

**5**  
LUNES

**6**  
MARTES

**7**  
MIÉRCOLES

**8**  
JUEVES

**9**  
VIERNES

**12**  
LUNES

**13**  
MARTES

**14**  
MIÉRCOLES

# 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:

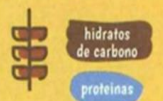
### FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



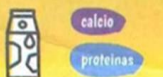
### CEREAL

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.