

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
							1		2
							Crema de verduras Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de pescado con arroz Judías verdes con patatas Yogur y pan integral	
	5		6		7		8		9
				Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan				Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	
	12		13		14		15		16
Patatas guisadas con verduras Palometa al horno con finas hierbas Fruta fresca y pan		Lentejas guisadas con verduras y arroz Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan		Espirales integrales con salsa de tomate Guisantes rehogados con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan		Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan		Judías verdes al vapor con zanahoria y patata Hamburguesa vegetal Fruta fresca y pan integral	
	19		20		21		22		23
Macarrones con verduras Crema de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan		Garbanzos estofados con verduras y huevo duro Brócoli salteado Fruta fresca y pan		Acelgas salteadas con cebolla y patatas Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan		Lentejas guisadas con calabaza Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan			
	26		27		28		29		30

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*.

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:

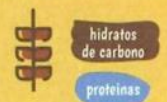
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



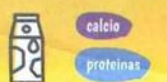
- CEREAL

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



- LÁCTEO

Leche, yogur 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.

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.