

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Acelgas salteadas con cebolla y patatas Rollitos primavera con ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Lentejas guisadas con calabaza Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	3 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde Fruta fresca y pan integral
6 Lentejas estofadas con verduras Arroz con zanahorias con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	7 Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	8 Alubias pintas guisadas con verduras Coliflor con patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Paella de verdruas (arroz) Caballa al ajoarriero Fruta fresca y pan	10 Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo Tortilla de patata y espinacas Fruta fresca y pan integral
13 Espirales en salsa de tomate Filete de fogonero con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Lentejas con verduras Merluza al horno con salsa verde Fruta fresca y pan	15 Menestra de verduras Arroz con zanahorias con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	16 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	17 Arroz napolitana (con salsa de tomate) Caballa al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan integral
20 Lentejas estofadas con verduras Guisantes rehogados con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	21 Col hervida con patata Caballa en salsa marinera Fruta fresca y pan	22 Macarrones con tomate y queso rallado Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	23 Crema de verduras Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Sopa de pescado con arroz Judias verdes con patatas Yogur y pan integral
27 Lentejas con verduras Coliflor con patatas Fruta fresca y pan	28 Arroz con verduras (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria) Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan			

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:

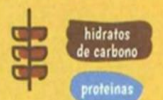
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



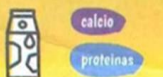
CEREAL

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.