

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Alubias blancas guisadas con verduras  Tortilla francesa  Fruta fresca y pan	2 Judías verdes salteadas con patata  Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan	3
6	7 Lentejas guisadas con verduras y arroz  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan	8 Espirales integrales con salsa de tomate  Guisantes rehogados con ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur y pan	9 Alubias pintas estofadas con verduras  Tortilla francesa con ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan	10 Judías verdes al vapor con zanahoria y patata  Hamburguesa vegetal  Fruta fresca y pan integral
13 Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)  Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan	14 Garbanzos estofados con verduras y huevo duro  Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil  Fruta fresca y pan	15 Acelgas salteadas con cebolla y patatas  Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga  Yogur y pan	16 Lentejas guisadas con calabaza  Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan	17 Arroz con salsa de tomate  Merluza al horno en salsa verde  Fruta fresca y pan integral
20 Lentejas estofadas con verduras  Arroz con zanahorias con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan	21 Sopa de verduras con fideos  Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan	22 Alubias pintas guisadas con verduras  Coliflor con patatas con ensalada de lechuga  Yogur y pan	23 Paella de verdruas (arroz)  Merluza al ajoarriero  Fruta fresca y pan	24 Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo  Tortilla de patata y espinacas  Fruta fresca y pan integral
27 Espirales a la fiorentina (salsa de espinacas)  Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan	28 Lentejas con verduras  Merluza al horno con salsa verde  Fruta fresca y pan	29 Menestra de verduras  Arroz con zanahorias con ensalada de lechuga y maíz  Yogur y pan	30 Garbanzos estofados con espinacas  Tortilla francesa con ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan	31 Arroz napolitana (con salsa de tomate)  Merluza al horno con picada de ajo y perejil  Fruta fresca y pan integral

# 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:

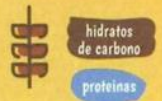
### - FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



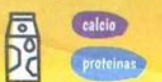
### - CEREAL

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.