

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

ARROZ CON VERDURAS
(PIMIENTO VERDE, ROJO,
GUISANTES Y ZANAHORIA)

FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA FRESCA Y PAN

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

FRUTA FRESCA Y PAN

12

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA
DE LECHUGA Y MÁIZ

FRUTA FRESCA Y PAN

13

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA

YOGUR Y PAN INTEGRAL

14

17

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON FINAS HIERBAS

FRUTA FRESCA Y PAN

LENTEJAS GUISADAS CON
VERDURAS Y ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE
LECHUGA Y MÁIZ

FRUTA FRESCA Y PAN

18

ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA
DE TOMATE

GUISANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR Y PAN

19

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON
VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE
LECHUGA

FRUTA FRESCA Y PAN

20

JUDÍAS VERDES AL VAPOR CON
ZANAHORIA Y PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

21

24

GARBANZOS ESTOFADOS CON
VERDURAS Y HUEVO DURO

FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON PICADA
DE AJO Y PEREJIL

FRUTA FRESCA Y PAN

25

ACELGAS SALTEADAS CON CEBOLLA
Y PATATAS

HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE
LECHUGA

YOGUR Y PAN

26

LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA

TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA FRESCA Y PAN

27

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

28

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.



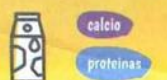
- CEREAL

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.