

SIN CERDO

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

Lentejas estofadas c/verduras y arroz
Filete de pollo al horno salsa zanahoria
Fruta fresca y pan

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

Escudella (pasta + garbanzos)
Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

Judías verdes con patata
Hamburguesa ternera plancha c/salsa tomate 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
Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral

Borrajá c/ patatas
Estofado de pavo c/ champiñones 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 pollo 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
MIERCOLES

22
JUEVES

23
VIERNES

26
LUNES

27
MARTES

28
MIERCOLES

29
JUEVES

30
VIERNES

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.

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:

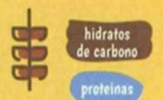
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



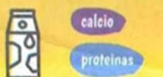
CEREAL

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.