

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 ave con pasta y garbanzos 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 Contramuslo de pollo asado 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 Albóndigas de ternera con verduras Fruta fresca y pan integral	
	19		20		21		22		23
Macarrones con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan		Garbanzos estofados con verduras y huevo duro Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan		Acelgas salteadas con cebolla y patatas Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Yogur y pan		Lentejas guisadas con calabaza Tortilla de patata 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:

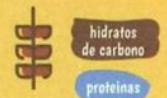
### - FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



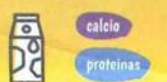
### - CEREAL

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.