

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Lentejas estofadas con verduras

Col hervida con patata

Macarrones con tomate y queso rallado

Crema de verduras

Sopa de pescado con arroz

Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Palometa en salsa marinera

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga

Judías verdes con patatas

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan integral

16

17

18

19

20

Lentejas con verduras

Arroz con verduras

Alubias blancas guisadas con verduras

Judías verdes salteadas con patata

Sopa de ave con pasta y garbanzos

Filete de pollo al horno

Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Tortilla francesa

Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan integral

23

24

25

26

27

Patatas guisadas con verduras

Lentejas guisadas con verduras y arroz

Espirales integrales con salsa de tomate

Alubias pintas estofadas con verduras

Judías verdes al vapor con zanahoria y patata

Palometa al horno con finas hierbas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria

Tortilla francesa con ensalada de lechuga

Albóndigas de ternera con verduras

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan integral

30

31

Macarrones con verduras

Garbanzos estofados con verduras y huevo duro

Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil

Fruta fresca y pan

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.

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:

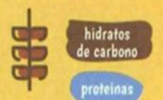
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



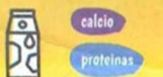
CEREAL

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.