

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Col hervida con patata Palometa en salsa marinera Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate y queso rallado Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de pescado con arroz Estofado de cerdo con verduras Yogur y pan integral
16	17	18	19	20
Lentejas con verduras Cinta de lomo de cerdo en salsa española Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa de ave con pasta y garbanzos Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral
23	24	25	26	27
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
30	31			
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			

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*.

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:

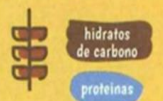
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



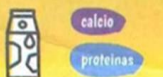
CEREAL

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.