

SIN FRUTOS SECOS

octubre-22

MENÚ

C.P LAS FUENTES

Lentejas estofadas c/ verduras
Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

3
LUNES

Vichyssoise
Filete de merluza al horno
Fruta fresca y pan

4
MARTES

Sopa de ave c/ fideos
Estofado ternera c/verduras y patatas
Yogur y pan

5
MIERCOLES

Arroz tres delicias
Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

6
JUEVES

Coliflor y brócoli salteado c/ cebolla y ajo
Tortilla francesa con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral

7
VIERNES

10
LUNES

11
MARTES

12
MIERCOLES

Salteado mediterráneo con patatas
Asado de pollo al horno con finas hierbas con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

13
JUEVES

Guisantes c/patatas salteada c/cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta fresca y pan integral

14
VIERNES

Lentejas estofadas con verduras
Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

17
LUNES

Col hervida con patata
Palometa en salsa marinera
Fruta fresca y pan

18
MARTES

Macarrones con tomate y queso rallado
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

19
MIERCOLES

Crema de verduras
Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

20
JUEVES

Sopa de pescado con arroz
Estofado de cerdo con verduras
Yogur y pan integral

21
VIERNES

Lentejas con verduras
Cinta de lomo de cerdo en salsa española
Fruta fresca y pan

24
LUNES

Arroz con verduras
Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

25
MARTES

Alubias blancas guisadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

26
MIERCOLES

Judías verdes salteadas con patata
Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

27
JUEVES

Sopa de ave con pasta y garbanzos
Tortilla de patata y calabacín
Yogur y pan integral

28
VIERNES

Patatas guisadas con verduras
Palometa al horno con finas hierbas
Fruta fresca y pan

31
LUNES

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.



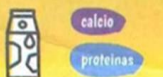
CEREAL

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.