

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADAJE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MÁIZ FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE AVE CON PASTA Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN INTEGRAL
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS CABALLA AL HORNO CON FINAS HIERBAS FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MÁIZ 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
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO FILETE DE ABADAJE AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA Y PAN	ACELGAS SALTEADAS CON CEBOLLA Y PATATAS LONGANIZA DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN	LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

# 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.



vitaminas

minerales

fibras

### - CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



hidratos de carbono

proteínas

### - LÁCTEO

Leche, yogur natural, queso, etc.



calcio

proteínas

## 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.