

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

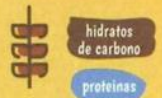
- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



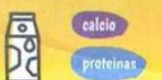
- CEREAL

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.