

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p><b>1</b></p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>2</b></p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras y arroz</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>8</b></p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p><b>9</b></p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>10</b></p> <p>Judías verdes al vapor con zanahoria y patata</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p><b>13</b></p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras y huevo duro</p> <p>Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Acelgas salteadas con cebolla y patatas</p> <p>Cinta de lomo fresca con salsa de tomate con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno en salsa verde</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Alubias pintas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p><b>23</b></p> <p>Paella de verduras (arroz)</p> <p>Merluza al ajoarriero</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>24</b></p> <p>Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<p><b>27</b></p> <p>Espirales en blanco con espinacas</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa verde</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p><b>30</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>

# 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.