

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Gallo rebozado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Emperador al horno con ajo y perejil</p> <p>Lácteo</p>	<p>04</p> <p>Judías verdes con bacón</p> <p>Cinta de lomo asada con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Tortilla de patata con pimientos</p> <p>Lácteo</p>
<p>08</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Salchichas blancas frescas con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p>Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Profiteroles de nata con chocolate</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate y jijas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Lácteo</p>
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con york</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Condon bleu con ensalada</p> <p>Lácteo</p>	<p>18</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>19</p> <p>VIERNES SANTO</p>
<p>22</p> <p>Patatas estofadas</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Pollo asado a la naranja</p> <p>Lácteo</p>	<p>25</p> <p>Fabada</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rabas de calamar con ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p>29</p> <p>Judías verdes con taquitos de jamón</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>			<p>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</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*.

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.



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
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

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.



ring ring

serunion educa



* 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.