

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

*“Los menús van acompañados de pan blanco y pan integral”
The menus are accompanied by white bread and wholemeal bread.*

DÍA DEL TRABAJADOR
Labour Day

*Lentejas a la jardinera
Lentils with vegetables
Redondo de pavo en salsa
Turkey in sauce
Fruta fresca
Fresh fruit*

*Espirales con salsa de tomate
Pasta with homemade tomato sauce
Skipper de bacalao con ensalada
Cod skipper with salad
Lácteo
Dairy*

06
*Crema de hortalizas
Vegetables cream
Ternera de Ávila con champiñones y patatas dado
Veal stew with mushrooms and potatoes
Fruta fresca
Fresh fruit*

07
*Alubias blancas con chorizo
White beans with chorizo
Merluza en salsa verde
Hake in green sauce
Fruta fresca
Fresh fruit*

08
*Patatas estofadas
Potatoes stew
Cordón bleu con ensalada
Cordon bleu with salad
Lácteo
Dairy*

09
*Potaje castellano
Chickpea stew
Cazón al horno con ensalada
Baked fish with salad
Fruta fresca
Fresh fruit*

10
*Macarrones con tomate casero
Macaroni with homemade tomato
Tortilla de patata con ensalada
Spanish omelette with salad
Lácteo
Dairy*

13
FESTIVO
FESTIVE

14
*Sopa de cocido
Cocido Soup
Cocido completo
Cocido
Fruta fresca
Fresh fruit*

15
*Macarrones a la boloñesa
Macaroni bolognese
Merluza en salsa con ensalada
Hake in sauce with salad
Lácteo
Dairy*

16
*Crema de calabacín
Zucchini cream
Hamburguesa de ternera con tomate
Burger meat with tomato
Fruta fresca
Fresh fruit*

17
*Arroz a la zamorano
Rice with pork meats
Chuleta de sajonia con ensalada
Saxon chop with salad
Lácteo
Dairy*

20
*Crema de calabaza y zanahoria
Pumpkin and carrot cream
Jamoncitos de pollo asados
Roasted chicken drumsticks
Fruta fresca
Fresh fruit*

21
*Lentejas a la riojana
Lentils stew with chorizo
Tortilla de patata con pimientos
Spanish omelette with peppers
Fruta fresca
Fresh fruit*

22
*Macarrones con tomate casero
Macaroni with homemade tomato
Emperador al horno con tomate aliñado
Baked swordfish with flavored tomato
Lácteo
Dairy*

23
*Judías verdes con bacón
Green beans with bacon
Cinta de lomo asada con patatas fritas
Roast meat slices with frites potatoes
Fruta fresca
Fresh fruit*

24
*Alubias blancas estofadas
White beans stew
Palometa rebozada con ensalada
Battered fish with salad
Lácteo
Dairy*

27
DÍA NACIONAL DEL CELIACO
INTERNATIONAL DAY OF THE CELIAC
*Crema de hortalizas
Vegetable cream
Salchichas blancas asadas con ensalada
Roasted white sausages with salad
Fruta fresca
Fresh fruit*

28
*Alubias pintas estofadas
Kidney beans stew
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Grilled chicken breast with salad
Fruta fresca
Fresh fruit*

29
*Arroz a la zamorana
Rice with pork meats
Bacalao con tomate
Cod with tomato
Lácteo
Dairy*

30
*Ensalada campera
Potato and tuna salad
Jamoncitos de pollo asados
Roasted chicken drumsticks
Fruta fresca
Fresh fruit*

31
*Macarrones con tomate y jijas
Macaroni with tomato and jijas
Merluza rebozada con ensalada
Battered hake with salad
Lácteo
Dairy*

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.

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:



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, yogurt natural, queso, etc.
 - calofo
 - 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.

* 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.