

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas estofadas
Albóndigas en salsa con ensalada

Lácteo

2

Lentejas con chorizo
Merluza al horno con verduras

Fruta fresca

3

Crema de patata y zanahoria
Pollo asado a la naranja
con lechuga y aceitunas

Fruta fresca

4

Fabada
Tortilla de patata con lechuga y maíz

Fruta fresca

5

Arroz con salsa de tomate
Rabas de calamar

Lácteo

8

Judías verdes con taquitos de jamón
Lomo adobado a la plancha con lechuga

Lácteo

9

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta fresca

10

Arroz con pollo
Jurel encebollado con lechuga y tomate

Lácteo

11

Lentejas a la jardinera
Pavo guisado con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

12

FESTIVO

15

Puré de verduras
Ternera de Ávila guisada
con champiñones y patatas

Fruta fresca

16

Coditos con salsa de tomate
Merluza en salsa verde

Lácteo

17

Potaje castellano
Cordon blue con lechuga

Fruta fresca

18

Patatas con carne
Filete de gallo con ensalada

Fruta fresca

19

Empedrado de alubias pintas
Tortilla de patata con lechuga y cebolla

Fruta fresca

22

Paella mixta
Chuleta de Sajonia con lechuga

Fruta fresca

23

Sopa de cocido
Cocido

Lácteo

24

Macarrones con salsa boloñesa
Bacalao a la vizcaína
con lechuga, tomate y atún

Fruta fresca

25

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera al horno
con lechuga, tomate y atún

Fruta fresca

26

Lentejas estofadas
Merluza en salsa con pimientos salteados

Lácteo

29

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al chilindrón

Fruta fresca

30

Lentejas a la riojana
Tortilla de patata
con lechuga y aceitunas

Fruta fresca

31

Espaguetis con tomate
Emperador al horno
con rodaja de tomate natural

Lácteo

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

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

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.

- 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.

* 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.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

