

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Judías verdes con taquitos de jamón

Patatas estofadas

Arroz con pollo

Sopa de cocido

Espirales con salsa de tomate casero y queso

Albóndigas de ternera con tomate

Cinta de lomo asado en salsa española

Jurel encebollado con ensalada

Cocido completo con ternera y pollo

Bacalao rebozado con ensalada

Lácteo

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

9

10

11

12

13

Alubias pintas estofadas

Crema de verduras

Coditos a la carbonara

Patatas con carne (ternera)

Lentejas a la jardinera

Tortilla francesa con queso y ensalada

Escalope de ternera a la milanesa con patatas al horno

Merluza a la romana con ensalada

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Croquetas de bacalao con ensalada

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

16

17

18

19

20

Arroz a la milanesa

Sopa de cocido

Macarrones a la boloñesa (ternera)

Crema de calabacín

Alubias blancas con verduras

Cinta de sajonia asada con ensalada

Cocido completo con ternera y pollo

Abadejo rebozado con ensalada

Escalope de cerdo a la plancha con patatas fritas

Merluza al horno con ensalada

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

23

24

25

26

27

Sopa de arroz con huevo picado

Espaguetis con tomate casero

Lentejas a la jardinera

Judías verdes con bacón



**CLUB NUTRIFRIENDS !**

Canelones de atún

Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada

Tortilla de patata con ensalada

Skipper de bacalao con ensalada

Hamburguesa de ternera al horno con tomate y cebolla

Tosta marinera de salmón gratinada

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Lácteo

30

31

Empedrado de alubias pintas

Crema de hortalizas

Salchichas frescas asadas con zanahoria baby

Estofado de ave al curry con cous-cous

*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.*

Fruta fresca

Lácteo

# 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
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

## 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](mailto:nutricion360@serunion.elior.com)

[www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

### Entidades colaboradoras:

