

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1		2		3		4	
		Sopa de cocido		Macarrones a la Boloñesa		Crema de calabacín		Alubias blancas con verduras	
		Cocido completo con ternera y pollo		Abadejo rebozado con ensalada		Escalope de cerdo a la plancha con patatas al horno		Merluza al horno con ensalada	
		<i>Lácteo</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Lácteo</i>	
7		8		9		10		11	
Sopa de arroz con huevo picado		Espaguetis con salsa de tomate casero		Lentejas a la jardinera		Judías verdes con patatas y bacon		Canelones de carne	
Jamoncitos de pollo asados con manzana		Tortilla de patata con ensalada		Cazón en adobo con		Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla		Albóndigas de pescado en salsa verde con guisantes	
<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Lácteo</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Lácteo</i>	
14		15		16		17		18	
Empedrado de alubias pintas		Crema de hortalizas		Arroz con pollo		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate y jijas	
Salchichas frescas asadas con zanahorias baby		Estofado de ave al curry con cous-cous		Huevos cocidos con bechamel y ensalada		Merluza en salsa de puerros		San Jacobo casero con ensalada	
<i>Lácteo</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Lácteo</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>	
21		22		23		24		25	
Crema de calabaza y zanahoria		Patatas estofadas		Coditos con salsa de tomate casero y queso		Fabada		Arroz blanco con salsa de tomate casero	
Pollo asado al limón		Merluza al horno con rodaja de tomate asado		Cordon Bleu al horno con ensalada		Tortilla francesa con York y ensalada		Rabas de calamar con ensalda	
<i>Lácteo</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>		<i>Lácteo</i>	
28		29		30		31			
Judías verdes con taquitos de jamón		ENSALADA DE LENTEJAS CON TEMPEH Y ALIÑO DE SALMOREJO ¡Club Nutrifriends!		<b>NO LECTIVO</b>		<b>NO LECTIVO</b>		<i>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.</i>	
Albóndigas de ternera con salsa de tomate		Cinta de lomo asado en salsa española con ensalada							
<i>Lácteo</i>		<i>Fruta fresca de temporada</i>							

# 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.

- 
- 
- 

### - CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.

- 
- 

### - LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.

- 
- 

## 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.

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.

