

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Puré de verduras
Escalope de ternera a la milanesa con patatas fritas
Fruta fresca

02

Alubias pintas estofadas
Croquetas y empanadillas de atún con ensalada
Lácteo

03

Coditos con salsa de tomate casero
Merluza a la romana con ensalada
Fruta fresca

04

Patatas con carne
Tortilla francesa con york
Lácteo

05

Lentejas a la jardinera
Filete de gallo con rodaja de tomate natural
Fruta fresca

08

Arroz a la milanesa
Chuleta de sajonia con ensalada
Fruta fresca

09

Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo

10

Macarrones con salsa boloñesa
Bacalao a la romana con ensalada
Fruta fresca

11

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera al horno con tomate y cebolla
Fruta fresca

12

VACACIONES

15

VACACIONES

16

VACACIONES

17

VACACIONES

18

VACACIONES

19

VACACIONES

22

VACACIONES

23

FESTIVO

24

Arroz con salsa de tomate casero
Huevos moll con ensalada
Fruta fresca

25

Potaje de garbanzos
Merluza en salsa de puerros
Lácteo

26

Macarrones con tomate y jijas
San Jacobo con ensalada
Fruta fresca

29

Crema de patata y zanahoria
Pollo asado a la naranja con ensalada
Lácteo

30

Lentejas con chorizo
Merluza a la romana con tomate al horno
Fruta fresca

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
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

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.

* 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:

