

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| <p>3</p> <p>Paella mixta</p> <p>Chuleta de Sajonia con lechuga</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>5</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa</p> <p>Bacalao a la vizcaína con lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</p> | <p>7</p> <p>NO LECTIVO</p> |
| <p>10</p> <p>Sopa de arroz</p> <p>Jamonicitos de pollo al chilindrón</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>11</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Tortilla de patata y atún con lechuga y aceitunas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>12</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Emperador al horno con rodaja de tomate natural</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>13</p> <p>Judías verdes con bacon</p> <p>Filete de cerdo a la milanesa con patatas fritas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>14</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa verde con lechuga y cebolla</p> <p><i>Lácteo</i></p> |
| <p>17</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Salchichas frescas con lechuga y tomate</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>18</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>19</p> <p>Patatas con carne</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>20</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>21</p> <p>Macarrones con tomate y jijas</p> <p>Jurel rebozado con lechuga, tomate y cebolla</p> <p><i>Fruta</i></p> |
| | | <p>VACACIONES ¡¡FELIZ NAVIDAD!!</p> | | |

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.



- CEREAL

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



- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



Media mañana

Desayuno en casa



serunion educa

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:

