

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa verde <i>Lácteo</i>	Potaje castellano Cordon bleu con lechuga <i>Fruta fresca</i>	Patatas con carne Filete de gallo con ensalada <i>Lácteo</i>	Empedrado de alubias pintas Tortilla francesa con lechuga y cebolla <i>Fruta fresca</i>
14	15	16	17	18
Paella mixta Chuleta de Sajonia con lechuga <i>Fruta fresca</i>	Sopa de cocido Cocido <i>Lácteo</i>	Macarrones con salsa boloñesa Bacalao a la vizcaína con lechuga, tomate y atún <i>Fruta fresca</i>	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera al horno con lechuga, tomate y atún <i>Fruta fresca</i>	Lentejas estofadas Merluza con hortalizas y pimientos salteados <i>Lácteo</i>
21	22	23	24	25
Sopa de arroz Jamoncitos de pollo al chilindrón <i>Fruta fresca</i>	Lentejas a la riojana Tortilla de patata y atún con lechuga y aceitunas <i>Fruta fresca</i>	Espaguetis con tomate Emperador al horno con rodaja de tomate natural <i>Lácteo</i>	Judías verdes con bacon Filete de cerdo a la milanesa con patatas fritas <i>Fruta fresca</i>	Alubias blancas estofadas Albóndigas de pescado en salsa verde con lechuga y cebolla <i>Lácteo</i>
28	29	30	31	
Crema de hortalizas Salchichas frescas con lechuga y tomate <i>Lácteo</i>	Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y aceitunas <i>Fruta fresca</i>	Patatas con carne Bacalao con tomate <i>Fruta fresca</i>	Sopa de cocido Cocido <i>Lácteo</i>	<b>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.</b>

# 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



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:

