

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <p><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></p> | | | | 1 |
| | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Coditos con tomate casero | Lentejas con chorizo | Crema de patata y zanahoria | Fabada | Arroz con salsa de tomate casera |
| Cordón bleu con ensalada | Merluza a la romana con tomate al horno | Pollo asado a la naranja con ensalada | Tortilla francesa con York y ensalada | Rabas de calamar con ensalada |
| Lácteo | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Lácteo |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Patatas estofadas | Judías verdes con taquitos de jamón | Arroz con pollo | Sopa de cocido | Espirales con salsa de tomate y queso |
| Albóndigas de ternera en salsa | Lomo adobado con ensalada | Jurel encebollado con ensalada | Cocido completo | Bacalao rebozado con lechuga |
| Lácteo | Fruta fresca | Lácteo | Fruta fresca | Fruta fresca |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Puré de verduras | Alubias pintas estofadas | Coditos con salsa de tomate casero | Patatas con carne | Lentejas a la jardinera |
| Escalope de ternera a la milanesa con patatas fritas | Croquetas y empanadillas de atún | Merluza a la romana con ensalada | Tortilla francesa con York | Filete de gallo con rodaja de tomate |
| Fruta fresca | Lácteo | Fruta fresca | Lácteo | Fruta fresca |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 1 |
| | | | | |
| Arroz a la milanesa | Sopa de cocido | Macarrones con salsa boloñesa | Crema de calabacín | Alubias blancas estofadas |
| Chuleta de sajonia con lechuga | Cocido completo | Bacalao a la romana con ensalada | Hamburguesa de ternera al horno con tomate y cebolla | Merluza al horno con hortalizas |
| Fruta fresca | Lácteo | Fruta fresca | 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.

-
-
-

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:

