

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Alubias pintas con arroz
Salchichas frescas con ensalada
Lácteo

04

Crema de hortalizas
Pechuga de pollo con patatas fritas
Fruta fresca

05

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

06

Potaje de garbanzos
Merluza en salsa de puerros con ensalada
Lácteo

07

Macarrones con tomate y jijas
San Jacobo con ensalada
Fruta fresca

10

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

11

Lentejas con chorizo
Merluza a la romana con rodaja de tomate
Fruta fresca

12

Coditos con salsa de tomate casero
Cordon bleu con ensalada
Fruta fresca

13

Fabada
Tortilla francesa con york con ensalada
Fruta fresca

14

Arroz con pollo
Rabas de calamar con ensalada
Lácteo

17

Patatas estofadas
Bacalao rebozado con ensalada
Lácteo

18

Judías verdes con taquitos de jamón
Lomo adobado con ensalada
Fruta fresca

19

Garbanzos guisados
Palometa encebollada con lechuga
Fruta fresca

20

Sopa de picadillo (jamón y huevo)
Chuleta de Sajonia con ensalada
Fruta fresca

21

Espirales con tomate casero y queso
Albóndigas de ternera en salsa con ensalada
Lácteo

!!! FELIZ VERANO !!!!

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*.



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.

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* 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.