

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno con hortalizas
Lácteo

04

CARNAVALES

05

CARNAVALES

06

Lentejas a la jardinera
Emperador al horno con tomate natural
Lácteo

07

Judías verdes con bacón
Filete de cerdo milanesa con patatas fritas
Fruta fresca

08

Patatas con verduras
Albóndigas de pescado en salsa verde
Lácteo

11

Empedrado de alubias pintas
Salchichas frescas con ensalada
Lácteo

12

Crema de hortalizas
Pechuga de pollo con patatas fritas
Fruta fresca

13

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

14

Potaje de garbanzos
San jacobito con ensalada
Lácteo

15

Macarrones con tomate y huevo
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

18

Coditos con tomate casero
Cordon bleu con ensalada
Lácteo

19

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

20

Crema de patata y zanahoria
Pollo asado a la naranja
Fruta fresca

21

Fabada
Tortilla francesa con york
Fruta fresca

22

Arroz con salsa de tomate casero
Rabas de calamar con ensalada
Lácteo

25

Patatas estofadas
Albóndigas de ternera en salsa
Lácteo

26

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

27

Arroz con pollo
Jurel encebollado con ensalada
Lácteo

28

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

29

Espirales con tomate y queso
Bacalao rebozado con ensalada
Fruta fresca

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



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.