

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Crema de hortalizas Salchichas frescas con lechuga y tomate <i>Lácteo</i>	6 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y aceitunas <i>Fruta fresca</i>	7 Patatas con carne Bacalao con tomate <i>Fruta fresca</i>	8 Sopa de cocido Cocido <i>Lácteo</i>	9 Macarrones con tomate y jijas Jurel rebozado con lechuga, tomate y cebolla <i>Fruta fresca</i>
12 Patatas estofadas Albóndigas en salsa con ensalada <i>Lácteo</i>	13 Lentejas con chorizo Merluza al horno con verduras <i>Fruta fresca</i>	14 Crema patata y zanahoria Pollo asado a la naranja con lechuga y aceitunas <i>Fruta fresca</i>	15 Fabada Tortilla francesa con lechuga y maíz <i>Fruta fresca</i>	16 Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar <i>Lácteo</i>
19 Judías verdes con taquitos de jamón Lomo adobado a la plancha con lechuga <i>Lácteo</i>	20 Sopa de cocido Cocido completo <i>Fruta fresca</i>	21 Arroz con pollo Jurel encebollado con lechuga y tomate <i>Lácteo</i>	22 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata con lechuga y zanahoria <i>Fruta fresca</i>	23 FIESTA DE LA NIÑA MARÍA Entremeses variados Pizza de jamón york y queso <i>Postre especial</i>
26 Puré de verduras Ternera de Ávila guisada con champiñones y patatas <i>Fruta fresca</i>	27 Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa verde <i>Lácteo</i>	28 Potaje castellano Cordon blue con lechuga <i>Fruta fresca</i>	29 Patatas con carne Filete de gallo con ensalada <i>Lácteo</i>	30 Empedrado de alubias pintas Tortilla francesa con lechuga y cebolla <i>Fruta fresca</i>
				<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>

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	
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne

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.

