

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

1

Patatas estofadas  
Albóndigas en salsa con ensalada  
*Lácteo*

2

Lentejas con chorizo  
Merluza al horno con verduritas  
*Fruta fresca*

3

Crema de patata y zanahoria  
Pollo asado a la naranja con lechuga y aceitunas  
*Fruta fresca*

4

Fabada  
Revuelto con york, lechuga y maíz  
*Fruta fresca*

5

Arroz con salsa de tomate  
Rabas de calamar  
*Lácteo*

8

Judías verdes con taquitos de jamón  
Lomo adobado a la plancha con lechuga  
*Lácteo*

9

Sopa de cocido  
Cocido completo  
*Fruta fresca*

10

Arroz con pollo  
Jurel encebollado con lechuga y tomate  
*Lácteo*

11

Lentejas a la jardinera  
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria  
*Fruta fresca*

12

**FESTIVO**  
**NTRA SRA DEL PILAR**  
**FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA**

15

Puré de verduras  
Ternera de Ávila guisada con champiñones y patatas  
*Fruta fresca*

16

Coditos con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde  
*Lácteo*

17

Potaje castellano  
Cordon blue con lechuga  
*Fruta fresca*

18

Patatas con carne  
Filete de gallo con ensalada  
*Lácteo*

19

Empedrado de alubias pintas  
Tortilla francesa con lechuga y cebolla  
*Fruta fresca*

22

Paella mixta  
Chuleta de Sajonia con lechuga  
*Fruta fresca*

23

Sopa de cocido  
Cocido  
*Lácteo*

24

Macarrones con salsa boloñesa  
Bacalao a la vizcaina con lechuga, tomate y atún  
*Fruta fresca*

25

Crema de calabacín  
Hamburguesa de ternera al horno con lechuga, tomate y atún  
*Fruta fresca*

26

Lentejas estofadas  
Merluza con hortalizas y pimientos salteados  
*Lácteo*

29

Sopa de arroz  
Jamoncitos de pollo al chilindrón  
*Fruta fresca*

30

Lentejas a la riojana  
Tortilla de patata y atún con lechuga y aceitunas  
*Fruta fresca*

31

Espaguetis con tomate  
Emperador al horno con rodaja de tomate natural  
*Lácteo*

*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\*.

**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.

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.

serunion  
educa

Media  
mañana

Desayuno  
en casa

**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

**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.