

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

10

11

12

13

FESTIVO

Lentejas a la riojana
Merluza al horno
con rodaja de tomate asado
Fruta fresca

Coditos con salsa de tomate casero y queso
Cordon bleu al horno con ensalada
Fruta fresca

Fabada
Tortilla francesa con york y ensalada
Fruta fresca

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

16

17

18

19

20

Judías verdes con taquitos de jamón
Albóndigas de ternera con tomate
Lácteo

Patatas estofadas
Cinta de lomo asado
con salsa española y ensalada
Fruta fresca

Arroz con pollo
Jurel encebollado con ensalada
Lácteo

Sopa de cocido
Cocido completo con ternera y pollo
Fruta fresca

Espirales con salsa de tomate casero y queso
Bacalao rebozado con ensalada
Fruta fresca

23

24

25

26

27

Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa con queso y ensalada
Lácteo

Crema de verduras
Escalope de ternera a la milanesa
con patatas al horno
Fruta fresca

Coditos a la carbonara
Merluza a la romana con ensalada
Fruta fresca

Patatas con carne (ternera)
Croquetas de bacalao con ensalada
Lácteo

Lentejas a la jardinera
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

30

Arroz a la milanesa
Cinta de sajonia asada 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



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:

