

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
Coditos con salsa de tomate 5	Garbanzos con chorizo y verduritas 6	Arroz con salsa de tomate 7	Crema de brócoli 8	Borrajá con patatas 9
Filete de fogonero en salsa de pimientos	Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con ensalada	Tortilla de patata y espinacas con ensalada	Estofado de cerdo a la jardinera con ensalada	Palometa en salsa de verduras
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 593,36 / kcal: 723,90	Prot (g): 28,63 / Prot (g): 34,93	Lip (g): 19,86 / Lip (g): 24,22	HC (g): 54,22 / HC (g): 66,14
Espaguetis con salsa de tomate 12	Alubias Blancas estofadas 13	Crema de puerro y zanahoria 14	Lentejas con bacón 15	Paella mixta 16
Tortilla francesa con ensalada	Contramuslo de pollo al ajillo	Hamburguesa de ternera al horno con ensalada	Skíper de bacalao con ensalada	Filete de abadejo a la gallega
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 598,56 / kcal: 730,24	Prot (g): 25,51 / Prot (g): 31,12	Lip (g): 20,50 / Lip (g): 25,01	HC (g): 75,79 / HC (g): 92,47
Lentejas estofadas 19	Macarrones a la boloñesa 20	Garbanzos guisados 21	Crema de calabaza 22	Sopa de ave con lluvia 23
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada	Filete de merluza en salsa verde	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Palometa en salsa de zanahorias con ensalada	Cinta de lomo adobada a la jardinera
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 592,0 / kcal: 722,24	Prot (g): 31,81 / Prot (g): 38,80	Lip (g): 17,73 / Lip (g): 21,63	HC (g): 71,18 / HC (g): 86,84
Crema de calabacín 26	Arroz con salsa de tomate 27	Borrajá con patatas 28	Sopa de ave con fideos 29	Potaje de alubias 30
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduritas	Cordón bleu con ensalada	Filete de fogonero con salsa marinera	Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Cinta de lomo al horno con ensalada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 599,09 / kcal: 730,89	Prot (g): 25,33 / Prot (g): 30,91	Lip (g): 21,95 / Lip (g): 26,78	HC (g): 70,24 / HC (g): 85,70

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunión 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:

