

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*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*

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

Espirales con tomate

Crema de zanahoria

Sopa de cocido con fideos

Arroz con tomate

Alubias blancas con chorizo

Delicias de merluza

Pollo al horno con lechuga

Cocido completo

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada

Bacalao al estilo Sanabria

*Fruta fresca*

*Lácteo*

*Fruta fresca*

*Lácteo*

*Fruta fresca*

17

18

19

20

21

Lentejas estofadas  
San Jacobo casero  
con lechuga

Arroz con pollo  
Merluza en salsa verde con  
guisantes

Puré de verduras  
Cordon bleu con lechuga

Alubias pintas estofadas  
Tortilla de patata con  
rodaja de tomate

Sopa de lluvia  
Lomo adobado con  
patatas fritas

*Fruta fresca*

*Lácteo*

*Fruta fresca*

*Lácteo*

*Fruta fresca*

24

25

26

27

28

Patatas guisadas con carne

Lentejas estofadas

Crema de calabacín

Sopa de cocido con fideos

Espaguetis con salsa de tomate

Tortilla francesa con  
ensalada de tomate

Merluza rebozada con  
lechuga

Jamoncitos al horno  
con lechuga y maíz

Cocido completo

Filete de jamón con  
ensalada

*Fruta fresca*

*Lácteo*

*Fruta fresca*

*Fruta fresca*

*Lácteo*

# 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



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.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

