

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada de tomate <i>Fruta fresca</i>	Lentejas estofadas Merluza rebozada con lechuga <i>Lácteo</i>	Crema de calabacín Jamoncitos al horno con lechuga y maíz <i>Fruta fresca</i>	Sopa de fideos Cocido completo y croquetas <i>Lácteo</i>	Espaguetis con tomate Filete de jamón con patatas <i>Fruta fresca</i>
12	13	14	15	16
Lentejas estofadas Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado <i>Fruta fresca</i>	<b>JORNADA GASTRONÓMICA - GUSTO</b> Crema de calabaza con crujiente de bacon Bacalao en salsa de tomate <i>Yoaur natural con miel</i>	Sopa de ave con pasta Pechuga de pollo con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Alubias blancas estofadas Filete de magro a la plancha con lechuga <i>Lácteo</i>	Arroz con tomate Merluza en salsa <i>Fruta fresca</i>
19	20	21	22	23
Macarrones con tomate Tortilla francesa con rodaja de tomate <i>Fruta fresca</i>	Alubias pintas con chorizo Filete de merluza rebozado con lechuga <i>Lácteo</i>	Crema de verduras con picatostes Lomo fresco a la plancha con lechuga y aceitunas <i>Fruta fresca</i>	Sopa de cocido con fideos Cocido completo y croquetas <i>Lácteo</i>	Patatas con magro Pescado en salsa <i>Fruta fresca</i>
26	27	28	29	30
Puré de verduras Hamburguesa mixta al horno con lechuga y maíz <i>Fruta fresca</i>	Lentejas con zanahoria Rabas y croquetas con lechuga <i>Lácteo</i>	Arroz con pollo Tortilla de patata con lechuga <i>Fruta fresca</i>	Garbanzos guisados Ternera guisada con champiñón <i>Lácteo</i>	Patatas con carne Merluza a la crema con finas hierbas <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
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:

