

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Delicias de merluza con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Pollo al horno con lechuga</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo croquetas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>San Jacobo casero con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>12</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Cordón bleu con lechuga</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>14</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo fresco a la plancha con patatas fritas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>17</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza rebozada con lechuga</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos al horno con lechuga y maíz</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo croquetas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL</p> <p>NAVIDAD</p>
		<p>VACACIONES</p> <p>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</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.

serunion educa

* 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:

