

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*

1

Espaguetis con tomate  
Filete de jamón con patatas  
*Fruta fresca*

4

Lentejas estofadas  
Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria rallada  
*Fruta fresca*

5

Puré de verduras  
Pechuga de pollo con ensalada  
*Lácteo*

6

Sopa de ave con pasta  
Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado  
*Fruta fresca*

7

Alubias blancas estofadas  
Filete de jamón a la plancha con lechuga  
*Lácteo*

8

Arroz con tomate  
Merluza en salsa con ensalada  
*Fruta fresca*

11

Macarrones con tomate  
Tortilla francesa con rodaja de tomate  
*Fruta fresca*

12

Alubias pintas con chorizo  
Filete de merluza rebozado con lechuga  
*Lácteo*

13

Crema de verduras con picatostes  
Lomo fresco a la plancha con lechuga y aceitunas  
*Fruta fresca*

14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Mini croquetas  
*Lácteo*

15

Patatas con magro  
Merluza en salsa  
*Fruta fresca*

18

Crema de verduras  
Hamburguesa mixta al horno con lechuga y maíz  
*Fruta fresca*

19

Lentejas con zanahoria  
Rabas y croquetas con lechuga  
*Lácteo*

20

Arroz con pollo  
Tortilla de patata con lechuga y tomate  
*Fruta fresca*

21

Garbanzos guisados  
Ternera guiada con champiñón  
*Lácteo*

22

Patatas con carne  
Merluza a la crema con fincas hierbas  
*Fruta fresca*

25

Espirales con tomate  
Delicias de merluza con lechuga  
*Fruta fresca*

26

Crema de zanahoria con picatostes  
Pollo al horno con lechuga  
*Lácteo*

27

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Mini croquetas  
*Fruta fresca*

28

Arroz con tomate  
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada  
*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:

