

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
	03	iiii BIENVENIDOS !!!!	05	06
09	10 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de tomate Lácteo	11 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	12 Crema parmentiere con picatostes Pollo asado con lechuga Lácteo	13 Patatas con magro Merluza rebozada con lechuga Fruta fresca
16 Puré de verduras Hamburguesa mixta al horno con lechuga y maíz Lácteo	17 Arroz con pollo Merluza en salsa Fruta fresca	18 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga y tomate Lácteo	19 Patatas a la riojana Croquetas y rabas de calamar con lechuga Fruta fresca	20 Alubias blancas Lomo fresco con lechuga Lácteo
23 Espirales con tomate Delicias de merluza con lechuga Lácteo	24 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	25 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Lácteo	26 Arroz con tomate Huevos cocidos con tomate Fruta fresca	27 Alubias con chorizo Bacalao al estilo de Sanabria Lácteo
30 Lentejas estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate 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

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.



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS
902 360 030
 nutricion360@serunion.elior.com
 www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

* 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.