

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12
Lentejas con zanahoria
Ternera en salsa

Pan del día
Fruta fresca

13
Coditos de pasta boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan del día
Fruta fresca

14
Menestra a la asturiana
Tortilla de patata con
Ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

15
Garbanzos estofados
Palometa con salsa de tomate

Pan del día
Yogur

16
Crema de calabacín
Hamburguesa mixta al horno con
Ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

19
Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

20
Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo con salsa
de miel y mostaza
Pan del día
Fruta fresca

21
Judías verdes con patatas y beicon
Tortilla de calabacín con
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

22
Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día
Fruta fresca

23
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan del día
Yogur

26
Crema de verduras
Albóndigas mixtas con salsa y
patatas dado
Pan del día
Fruta fresca

27
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Pan del día
Fruta fresca

28
Brócoli al ajillo con beicon
Guiso de pavo estofado

Pan del día
Fruta fresca

29
Lentejas estofadas
Tortilla de patata con
Ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

30
Lazos con salsa carbonara
Fogonero en salsa de pimientos

Pan del día
Yogur

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*.



Media mañana

Desayuno en casa

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.

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

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



serunion
educ2

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda).