

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

01

02

03

04

05

LENTEJAS CON VERDURAS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA  
DE ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA Y PAN

TALLARINES NAPOLITANA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
CON LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA Y PAN

MENESTRA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
CON TOMATE Y LECHUGA  
YOGURT Y PAN

CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
Y CEBOLLA  
FRUTA FRESCA Y PAN

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 600,9  
Kcal: 769,15

Pro: 28,51  
Pro: 36,49

LIP: 21,03  
LIP: 26,92

HC(gr): 74,13  
HC(gr):98,88

08

09

10

11

12

GARBANZOS CON VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO EN  
PEPITORIA CON LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA FRESCA Y PAN

ARROZ CON VERDURAS  
PALOMETA A LA MEDITERRANEA  
FRUTA FRESCA Y PAN

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA  
ESPAÑOLA  
YOGURT Y PAN

SOPA CASERA DE AVE  
TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA Y PAN

LENTEJAS CON CHORIZO  
LOMO A LA RIOJANA CON LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 593,81  
Kcal: 768,45

Pro: 27,881  
Pro: 36,081

LIP: 21,578  
LIP: 27,925

HC(gr): 67,423  
HC(gr): 87,253

15

16

17

18

19

ESPAGUETTIS CON ATÚN  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
Y LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

ALUBIAS CON VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CON LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA Y PAN

BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATAS  
SAN JACOBO CON LECHUGA Y  
CEBOLLA  
YOGURT Y PAN

PATATAS ESTOFADAS A LA  
MARINERA  
LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA Y PAN

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 603,51  
Kcal: 772,49

Pro: 30,3  
Pro: 38,78

LIP: 23,39  
LIP: 29,94

HC(gr): 68,1  
HC(gr): 87,17

22

23

24

25

26

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

LENTEJAS CAMPESINA C/ VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANDO CON  
LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA Y PAN

ARROZ CON CALAMARES  
MERLUZA EN SALSA MARINERA  
YOGURT Y PAN

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE EN  
SALSA CON LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA FRESCA Y PAN

TALLARINES SALTEADOS CON  
CHAMPIÑONES  
TERNERA A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 580,69  
Kcal: 743,28

Pro: 25,09  
Pro: 32,11

LIP: 18,9  
LIP: 24,18

HC(gr): 77,61  
HC(gr):99,35

# 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	
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne

## 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:

