

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	02	03	04
	ARROZ AL HORNO CON POLLO Y SETAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON CHORIZO BACALAO A LA ROMANA CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURT Y PAN	TALLARINES CON ATÚN ESTOFADO DE MAGRO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN	SALTEADO DE VERDURAS POLLO A LA RIOJANA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN
Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:	Kcal: 644,8 Kcal: 848,5	Pro: 31,6 Pro: 41,5	LIP: 20,4 LIP: 26,8	HC(gr): 79,7 HC(gr):104,8
07	08	09	10	11
LENTEJAS CON VERDURAS Y JAMÓN MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONES JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON LECHUGA Y ZANAHORIA 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 MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ AL HORNO CON SALSA TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN
Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:	Kcal: 589,8 Kcal: 776,1	Pro: 26,6 Pro: 35,0	LIP: 18,1 LIP: 23,8	HC(gr): 77,4 HC(gr): 101,9
14	15	16	17	18
TALLARINES CON LONGANIZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATA MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	PATATAS ESTOFADAS A LA MARINERA LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	FIESTA FIN DE CURSO ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS SAN JACOBO CON CHIPS POSTRE ESPECIAL Y PAN
Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:	Kcal: 575,1 Kcal: 756,8	Pro: 24,9 Pro: 32,8	LIP: 15,8 LIP: 20,8	HC(gr): 78,9 HC(gr): 103,9



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

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.

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
educ@