

MENÚ JUNIO-21 COLEGIO LA PURÍSIMA

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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE ALO LARGO DEL DÍA

COMIDA

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 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

lácteos v/o la fruta fresca v

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos

SERVICIO DE ATENCIÓN **NUTRICIONAL PARA FAMILIAS** 902 360 030

RECOMENDADOR DE CENAS

CENA

pasta/arroz

verdura

pescado

carne

lácteo

COMIDA

pescado

pasta/arroz 🛨

pasta/arroz

verdura

leaumbres

legumbres

fruta

lácteo

nutricion360@serunion.elior.com www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:





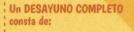












media mañana, durante el recreo.

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 v más importante en casa v la segunda a

Media

manana

FRUTA

Entera o troceada, principalmente



CEREAL

Pan, cereales de desavuno baio en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



LACTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.







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 pue<u>den causar</u> alergias o intolerancias, en cumplimento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.