

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

05

06

07

08

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

Kcal: 603,51  
Kcal: 772,49



PATATAS MARINERA  
LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 23,39  
LIP: 29,94

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA FRESCA Y PAN

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

11

12

13

14

15

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

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

LENTEJAS CAMPESINA CON  
VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
CON MAIZ Y LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 580,69  
Kcal: 743,28

ARROZ CON CALAMARES  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
YOGURT Y PAN

Pro: 25,09  
Pro: 32,11

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

LIP: 18,9  
LIP: 24,18

TALLARINES CON TOMATE  
TERNERA A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA Y PAN

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

18

19

20

21

22

SOPA CASERA DE COCIDO  
LONGANIZA DE ARAGÓN  
CON LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

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

VERDURA TRICOLOR AL ACEITE DE  
AJO  
CONTRAMUSLO DE POLLO  
CHILINDRÓN  
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 602,82  
Kcal: 771,61

GARBANZOS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES  
MAIZ YLECHUGA, YOGURT Y PAN

Pro: 26,05  
Pro: 33,34

PAELLA DE CARNE  
TORTILLA FRANCESA CON YORK,  
CEBOLLA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 23,27  
LIP: 29,79

PATATAS GUIADAS CON CHORIZO  
SALMÓN EN SALSA DE CALABAZA  
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 75,64  
HC(gr): 96,82

25

26

27

28

29

ALUBIAS CON VERDURAS  
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON  
TOMATE  
FRUTA FRESCA Y PAN

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

ARROZ CON POLLO Y SETAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y  
LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 607,3  
Kcal: 777,34

LENTEJAS CON CHORIZO  
BACALAO ROMANA CON LECHUGA Y  
MAIZ  
YOGURT Y PAN

Pro: 28,4  
Pro: 36,35

ESPAGUETTIS CON TOMATE  
ESTOFADO DE MAGRO CON  
VERDURAS  
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 19,66  
LIP: 25,16

SALTEADO DE VERDURAS  
POLLO A LA RIOJANA CON  
CEBOLLA Y LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 82,67  
HC(gr):105,82

# 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:

