

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Paella de verduras Pollo guisado al chilindrón Lechuga y maíz Yogur y pan VN 3-8años: Kcal:815/Prot:37,9/Lip:26,1/Hc:105,9 VN 9-13años: Kcal:1052/Prot:48,9/Lip:33,7/Hc:136,6	02 Pote de alubias pintas con espinacas Lomo de cerdo con salsa de zanahoria Fruta fresca y pan VN 3-8años: Kcal:693/Prot:30,8/Lip:28,5/Hc:69,1 VN 9-13años: Kcal:894/Prot:39,7/Lip:36,8/Hc:89,2	03 Guiso de patatas con chorizo fresco Lomo de merluza al estilo donostiarra Fruta Fresca Y Pan VN 3-8años: Kcal:440/Prot:18,5/Lip:10,5/Hc:59,6 VN 9-13años: Kcal:542/Prot:23,8/Lip:13,6/Hc:76,9
06 Borrajá de Aragón con patatas Hamburguesa de ternera en su jugo Lechuga y maíz Helado Y Pan VN 3-8años: Kcal:568/Prot:20,7/Lip:28,3/Hc:53,2 VN 9-13años: Kcal:732/Prot:26,7/Lip:36,6/Hc:68,6	07 Puchero de lentejas con puerro Lomo de bacalao desalado a la romana Lechuga y zanahoria Fruta Fresca Y Pan VN 3-8años: Kcal:646/Prot:28,8/Lip:19,1/Hc:84,0 VN 9-13años: Kcal:833/Prot:37,1/Lip:24,7/Hc:108,3	08 Paella de carne Tortilla francesa con york y lechuga Yogurt Y Pan VN 3-8años: Kcal:797/Prot:37,9/Lip:26,1/Hc:106,2 VN 9-13años: Kcal:1028/Prot:48,9/Lip:33,7/Hc:137,1	09 Espaguetis a la siciliana Pollo guisado con pisto casero Fruta Fresca Y Pan VN 3-8años: Kcal:557/Prot:27,9/Lip:15,6/Hc:73,3 VN 9-13años: Kcal:719/Prot:36,0/Lip:20,2/Hc:94,	10 Potaje de garbanzos con verduras Merluza en salsa verde Fruta Fresca Y Pan VN 3-8años: Kcal:511/Prot:26,3/Lip:10,0/Hc:72,2 VN 9-13años: Kcal:659/Prot:34,0/Lip:12,9/Hc:93,2
13 Arroz redondo napolitana Pollo asado en salsa de limón Helado Y Pan VN 3-8años: Kcal:563/Prot:23,4/Lip:11,3/Hc:89,2 VN 9-13años: Kcal:726/Prot:30,2/Lip:14,5/Hc:115,1	14 Crema fina de zanahoria Lomitos de cerdo en salsa riojana Fruta Fresca Y Pan VN 3-8años: Kcal:604/Prot:23,1/Lip:27,9/Hc:61,4 VN 9-13años: Kcal:779/Prot:29,8/Lip:36,0/Hc:79,2	15 Guiso de alubias blancas Abadejo en salsa de zanahoria con lechuga; Yogurt Y Pan VN 3-8años: Kcal:549/Prot:30,1/Lip:11,0/Hc:72,5 VN 9-13años: Kcal:708/Prot:38,8/Lip:14,2/Hc:93,6	16 Menestra a la asturiana Longaniza de Aragón con lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan VN 3-8años: Kcal:837/Prot:35,5/Lip:40,2/Hc:81,7 VN 9-13años: Kcal:1080/Prot:45,8/Lip:51,9/Hc:105,4	17 Tallarines al wok con champiñón y ajo Tortilla de pimiento con maíz y lechuga Fruta fresca y pan VN 3-8años: Kcal:608/Prot:16,7/Lip:17,7/Hc:89,6 VN 9-13años: Kcal:785/Prot:21,6/Lip:22,9/Hc:115,7
20 Arroz campero con pavo y setas Palometa a la mediterránea Helado Y Pan VN 3-8años: Kcal:502/Prot:20,9/Lip:10,5/Hc:78,6 VN 9-13años: Kcal:648/Prot:26,9/Lip:13,6/Hc:101,4	21 Crema de garbanzos y calabaza Tortilla de patata y cebolla con lechuga y maíz Fruta Fresca Y Pan VN 3-8años: Kcal:713/Prot:19,9/Lip:20,8/Hc:102,4 VN 9-13años: Kcal:920/Prot:25,7/Lip:26,9/Hc:132,1	22 Espaguetis con verduras salteadas Contramuslo de pollo empanado con chips Yogurt y pan VN 3-8años: Kcal:688/Prot:39,6/Lip:22,4/Hc:80,8 VN 9-13años: Kcal:888/Prot:51,1/Lip:28,9/Hc:104,3		

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



serunion educa

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 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:

