

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

POTAJE DE GARBANZOS
(con verduras)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
CALABAZA
FRUTA FRESCA Y PAN
HC(gr): 79,7
HC(gr):104,8

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

04

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
CON LIMÓN Y LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

CREMA DE ZANAHORIA
LOMO DE CERDO EN SALSA
RIOJANA
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 598,8
Kcal: 776,1

Pro: 26,6
Pro: 35,0

LIP: 18,1
LIP: 23,8

05

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA A LA SICILIANA
YOGURT Y PAN

06

MENESTRA DE VERDURAS
LONGANIZA DE ARAGÓN CON
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN

07

TALLARINES CON CHAMPIÑÓN
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA,
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN

08

HC(gr): 77,4
HC(gr): 101,9

11
FESTIVO

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



Kcal: 610,3
Kcal: 803,0

12
FESTIVO

Pro: 27,3
Pro: 35,9

13

SOPA CASERA DE PESCADO
CONTRAMUSLO DE POLLO EN
PEPITORIA, LECHUGA Y
ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN
LIP: 19,6
LIP: 25,8

14

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN
HC(gr): 76,3
HC(gr): 100,3

15
18

ESPAGUETTIS CON TOMATE
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE EN
SALSA DE CEBOLLA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

ALUBIAS CON VERDURAS
ABADEJO CON SALSA DE TOMATE,
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 575,1
Kcal: 756,8

19

PATATAS ESTOFADAS MARINERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y
LECHUGA
YOGURT Y PAN

20

VERDURA TRICOLOR AL ACEITE DE
AJO
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CON LECHUGA Y
ZANAHORIA,FRUTA FRESCA Y PAN
LIP: 15,8
LIP: 20,8

21

PAELLA MIXTA
MERLUZA EN SALSA DE PUERRO
FRUTA FRESCA Y PAN

22

HC(gr): 78,9
HC(gr):103,9

25

CREMA DE CALABACÍN
ESCALOPÍN DE TERNERA EN SALSA
DE CHAMPIÑÓN CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

LENTEJAS CON VERDURA
ATÚN A LA VIZCAÍNA
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 623,4
Kcal: 820,2

26

GUISO DE ARROZ A LA MARINERA
POLLO A LA RIOJANA CON
LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGURT Y PAN

27

GARBANZOS A LA JARDINERA (con
verduras)
MERLUZA EN SALSA MARINERA
FRUTA FRESCA Y PAN

28

TALLARINES NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA CON YORK,
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN

29

LIP: 20,3
LIP: 26,8

Pro: 26,3
Pro: 34,6

HC(gr): 79,5
HC(gr):104,7

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.