

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
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

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.

* 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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

1
Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

2
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Muslitos de pollo al ajillo (ajo, perejil)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

5
Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

6
Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

7
Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
Contramuslo de pollo en salsa (tomate, pim.verde, cebolla)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

8
FESTIVO

9
Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)
Medallón de salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

12
Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, aceite, perejil)
Cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13
Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,
Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Limanda a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15
Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Salchichas frescas en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16
Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

19
Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 20
Salchichón, chorizo y queso
Pizza de jamón y queso
Patatas fritas
Natillas
Pan blanco / integral y agua

21
VACACIONES DE VERANO

22
VACACIONES DE VERANO

23
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

29
VACACIONES DE VERANO

30
VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDÍA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaína (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Muslitos de pollo al ajillo (ajo, perejil)
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata
Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
Contramuslo de pollo en salsa (tomate, pim.verde, cebolla)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

FESTIVO

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, aceite, perejil)
Cous cous
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado,
Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Limanda a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)
Salchichas frescas en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Salchichón, chorizo y queso
Pizza de jamón y queso
Patatas fritas
Natillas
Pan blanco / integral y agua

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO