

# 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
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

**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

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

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

FESTIVO

1

2

3

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Huevos cocidos con tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

6

7

8

9

10

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)  
Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate  
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

13

14

15

16

17

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  
Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y maiz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)  
Tortilla francesa  
ensalada de lechugay zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)  
Estofado de pollo con patatas (tacos de pollo, patata, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

FESTIVO

20

21

22

23

24

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  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
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

27

28

29

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)  
Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

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

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

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Butifarra congelada en salsa (cebolla, tomate nat, zanah...)  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

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

FESTIVO

**1**

Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,  
Merluza a la andaluza (harina de trigo) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**2**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  
Huevos cocidos con tomate con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

**3**

**6**

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**7**

Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)  
Limanda a la andaluza (limanda, aceite de girasol, harina de trigo) con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**8**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**9**

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)  
Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**10**

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

**13**

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)  
Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**14**

Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)  
Tortilla francesa  
ensalada de lechugay zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**15**

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)  
Estofado de pollo con patatas (tacos de pollo, patata, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**16**

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

**17**

FESTIVO

**20**

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

**21**

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

**22**

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,p  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**23**

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)  
Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**24**

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

**27**

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)  
Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**28**

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

**29**

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

**30**

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)  
Butifarra congelada en salsa (cebolla, tomate nat, zanah...)  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua