

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:



		<p>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</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1</p> <p>Patatas en salsa verde (guisantes, Cebolla, harina maíz, ajo...)</p> <p>Empanadillas de atún tomate aliñado con orégano y aceite Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>4</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Caballa en conserva con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)</p> <p>Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)</p> <p>Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>7</p> <p>Espirales Napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Merluza al horno con calabaza salteada (ajo y aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Limanda a la bilbaína(ajo y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Salmón al horno con eneldo con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>18</p> <p>Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)</p> <p>Caballa encebollada al horno (cebolla,ajo) con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>19</p> <p>Alubias con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah...)</p> <p>Huevos cocidos con salsa de tomate calabacín salteado (ajo, aceite)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Lomo de cerdo a la española (cebolla, tomate nat.,zanah...)</p> <p>Patatas dado Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)</p> <p>ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco / integral y agua</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Merluza al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de lechuga y remolacha)</p> <p>Fruta fresca y yogur Pan blanco / integral y agua</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>