

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

VACACIONES

DE

NAVIDAD



10

11

12

13

14

Espaguetis A La Napolitana
Salchichas Frescas De Pollo En Su Salsa
Fruta Fresca Y Pan
Promedio SEMANAL 3 A 8 AÑOS:
Promedio SEMANAL 9 A 13 AÑOS:

Alubias A La Hortelana
Abadejo Con Salsa De Tomate Casera
Fruta Fresca Y Pan
Kcal: 575,1
Kcal: 756,8

Guiso De Patatas Con Calamar
Tortilla Francesa Con Queso Y Lechuga
Yogurt Y Pan
Pro: 24,9
Pro: 32,8

Verdura Tricolor Al Ajillo
Pollo Asado En Su Jugo Con Limón
Lechuga Y Zanahoria
Fruta Fresca Y Pan
Lip: 15,8
Lip: 20,8

Paella Valenciana
Porción De Bacalao Rebozado Con Lechuga Y Maíz
Fruta Fresca Y Pan
Hc(GR): 78,9
Hc(GR): 103,9

17

18

19

20

21

Crema De Calabacín
Escalopin De Ternera Fresca En Salsa Champiñón Con Lechuga
Fruta Fresca Y Pan
Promedio SEMANAL 3 A 8 AÑOS:
Promedio SEMANAL 9 A 13 AÑOS:

Lentejas A La Hortelana
Varitas De Merluza Con Lechuga Y Zanahoria
Fruta Fresca Y Pan
Kcal: 623,4
Kcal: 820,2

Paella Marinera
Pollo A La Riojana
Yogurt Y Pan
Pro: 26,3
Pro: 34,6

Potaje Garbanzos Con Verduras
Lomo De Merluza Al Estilo Riojano
Fruta Fresca Y Pan
Lip: 20,3
Lip: 26,8

Tallarines A La Italiana
Tortilla Francesa Con Jamón Dulce, Lechuga Y Maíz
Fruta Fresca Y Pan
Hc(GR): 79,5
Hc(GR): 104,7

24

25

26

27

28

Sopa Casera De Cocido
Tortilla De Patata Y Calabacín
Lechuga Y Zanahoria
Fruta Fresca Y Pan
Promedio SEMANAL 3 A 8 AÑOS:
Promedio SEMANAL 9 A 13 AÑOS:

Verduras Salteadas Con Ajoaceite
Hamburguesa de atún con lechuga
Fruta Fresca Y Pan
Kcal: 591,6
Kcal: 778,4

Paella De Verduras
Pollo Guisado Al Chilindrón Con Lechuga Y Maíz
Yogurt Y Pan
Pro: 26,5
Pro: 34,9

Pote De Alubias Pintas Con Espinacas
Lomo De Cerdo Con Salsa De Zanahoria, Fruta Fresca Y Pan
Lip: 20,7
Lip: 27,2

Guiso De Patatas Con Chorizo Fresco
Lomo De Merluza Al Estilo Donostiarra
Fruta Fresca Y Pan
Hc(GR): 71,5
Hc(GR): 94,1

31

Borrajá De Aragón Con Patatas
Hamburguesa De Ternera En Su Jugo
Fruta Fresca Y Pan

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

Hc(GR): 79,7
Hc(GR): 104,8

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.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

