

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Descárgate nuestra App y podrás ver las actividades y los menús

<http://apps.serunion-educa.com/GestionAcceso/frmlLogin.aspx>

O con tu móvil y código QR

¿Tienes dudas?

sopriteapp@serunion.elior.com

941610019



**CÓDIGO DE CENTRO:
LOJA320001**

NO LECTIVO

01

04

Crema de Puerros
Albóndigas en salsa
Fruta
Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96
HC: 67,38
Recomendación de cenas: Pasta/
Ave con verduras/ Fruta

05

Alubias con hortalizas
Abadejo con fritada y ensalada
Fruta
Kcal: 549,70 Lípidos: 11,60 Prot: 30,52
HC: 71,53
Recomendación de cenas: Verdura/
Cerdo con patatas/ Lácteo

06

Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta
Kcal: 851,20 Lípidos: 37,58 Prot: 36,40
HC: 87,40
Recomendación de cenas: Verdura
crema/Pescado con pasta / Lácteo

07

Menestra de verduras
Tortilla de patata con rodaja
de tomate natural
Yogurt
Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51
Prot: 29,70 HC: 70,09
Recomendación de cenas: Sopa /
huevos con verdura / Lácteo

08

Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Kcal: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78
HC: 76,20
Recomendación de cenas: Verdura/
Cerdo con arroz/ Lácteo

11

Sopa de ave con fideos
Lomo fresco asado al ajillo con ensalada
Fruta
Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02
HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz /
Huevo con verduras/ Lácteo

12

Garbanzos castellanos
Palometa con tomate
Fruta
Kcal: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25
HC: 76,02
Recomendación de cenas: Verdura con
crema / Cerdo con arroz/ Lácteo

13

Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas parisinas
Fruta
Kcal: 636,2 Lípidos: 20,12 Prot: 35,40
HC: 62,34
Recomendación de cenas: Pasta/
Ternera con verduras / Lácteo

14

Alubias pintas guisadas
Bacalao con pimientos rojos
Fruta
Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70
HC: 70,90
Recomendación de cenas: Arroz/
Cerdo con verduras/ Lácteo

15

Arroz integral con pollo
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Yogur
Kcal: 681,20 Lípidos: 32,15 Prot: 35,80
HC: 65,10
Recomendación de cenas: Sopa /
Pescado con verduras/ Fruta

18

Lentejas con Verduras
Merluza a la gallega
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g -
HC:74,4g
Recomendación de cenas: Verdura
/ Cerdo con patata /Lácteo

19

Judías verdes salteadas
Pollo asado al limón
Ensalada de tomate
Fruta fresca
526,7Kcal - Prot:33,2g -
Lip:22,6g - HC:44,0g
Recomendación de cenas: Sopa /
Cerdo con pasta / Fruta

20

Paella mixta
Estofado de Cerdo
Fruta fresca
640,7Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,0g -
HC:82,6g
Recomendación de cenas: Verdura
crema/Huevo con patata / Yogur

21

Patatas a la riojana
Salmón a la crema y champiñones
Fruta fresca
743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g -
HC:75,6g
Recomendación de cenas: Arroz /
Cerdo con verdura / Yogur

22

Macarrones con tomate
Tortilla de patata con ensalada
Yogur
723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g -
HC:99,9g
Recomendación de cenas: Verdura /
Ternera con arroz /Yogur

25

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca
568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g
Recomendación de cenas: Arroz /
Pescado con verdura /Yogur

26

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur
565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g -
HC:71,3g
Recomendación de cenas: Sopa /
Ave con verdura / Fruta

27

Verduras salteadas
Abadejo con tomate
Fruta fresca
341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g -
HC:41,7g
Recomendación de cenas: Pasta /
Cerdo con verdura /Yogur

28

Arroz con pisto
Escalopines de ternera con champiñones
Fruta fresca
616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g -
HC:91,2g
Recomendación de cenas: Sopa /
Huevo con verdura / Yogur

29

Lentejas castellanas
Merluza en salsa verde
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g -
HC:74,4g
Recomendación de cenas: Verdura /
Cerdo con patata /Lácteo

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunión 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.



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS
902 360 030
 nutricion360@serunion.elior.com
 www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

* 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.