

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Crema de verduras
Tortilla de patata y rodaja de tomate
Fruta fresca
560,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:18,9g
- HC:77,1g
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con
verdura /Yogur

02

Garbanzos estofados
Limanda en salsa
Fruta fresca
467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g -
HC:62,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con arroz /Yogur

03

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g -
HC:77,6g
Recomendación de cenas: Verdura /
Pescado con patata / Yogur

04

Alubias con zanahoria
Merluza al horno con ensalada
Yogur
546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g
- HC:68,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Cerdo con pasta / Fruta

05

Porrusalda
Lomo a la riojana
Fruta fresca
527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g -
HC:65,1g
Recomendación de cenas: Pasta /
Huevo con verdura / Yogur

08

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y ensalada
Fruta
Kcal: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90
HC: 51,38
Recomendación de cenas: Verdura/
Ternera con patatas/ Lácteo

09

Lentejas con verduras
Fogonero en salsa verde
Fruta
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,02 Prot: 34,12
HC: 78,62
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con arroz/ Lácteo

10

Judías verdes salteadas
Lomo asado al ajillo con pimientos asados
Fruta
Kcal: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60
HC: 70,82
Recomendación de cenas: Pasta /
Huevo con verduras/ Lácteo

11

Patatas a la riojana
Merluza al horno con rodaja de tomate
Yogur natural
Kcal: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12
HC: 74,21
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo
con pasta / Fruta

12

Sopa de maravilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Kcal: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32
HC: 79,52
Recomendación de cenas: Arroz/
Pescado con verduras/ Fruta

15

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

16

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

17

Arroz con champiñones
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

18

JUEVES SANTO

19

VIERNES SANTO

22

SEMANA DE PASCUA

23

SEMANA DE PASCUA

24

SEMANA DE PASCUA

25

SEMANA DE PASCUA

26

SEMANA DE PASCUA

29

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

30

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 /Lácteo

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:

