

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01	02	03
		FESTIVO	<p>Patatas a la riojana Salmón al horno Fruta fresca 743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g - HC:75,6g Rec. de cenas: Verdura/Cerdo / Yogur</p>	<p>Judías verdes salteadas Pollo asado al limón Fruta fresca 526,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:44,0g Rec. de cenas: Sopa / Pescado / Fruta</p>
06	07	08	09	10
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con tomate Escalopines de ternera en salsa Fruta fresca 616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g - HC:91,2g Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Yogur</p>	<p>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</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de calabacín 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</p>	<p>Garbanzos estofados Limanda son salsa de zanahoria Fruta fresca 467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g - HC:62,1g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
20	21	22	23	24
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza al horno con rodaja de tomate Lácteo Kcal: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC: 74,21 Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta</p>	<p>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</p>
27	28	29	30	31
<p>Menestra de verduras Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta Kcal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38 Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Fruta</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Crema de puerros Albóndigas en salsa Yogurt Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,09 Recomendación de cenas: Sopa / huevos con verdura / Lácteo</p>	<p>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</p>



# 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.

\* 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:

