

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 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

4
 Garbanzos castellanos
 Merluza al horno
 Fruta
 Kcal: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25
 HC: 76,02
 Recomendación de cenas: Verdura con
 crema / Cerdo con arroz/ Lácteo

5
 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

6
 Alubias blancas guisadas
 Bacalao a la riojana
 Fruta
 Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70
 HC: 70,90
 Recomendación de cenas: Arroz/
 Cerdo con verduras/ Lácteo

7
 Arroz con pisto
 Tortilla francesa con rodaja de tomate
 Yogur
 Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02
 HC: 61,84
 Recomendación de cenas: Arroz /
 Huevo con verduras/ Lácteo

10
NO LECTIVO

11
NO LECTIVO

12
 Judías verdes salteadas
 Pollo asado al limón
 Ensalada de tomate
 Fruta
 526,7Kcal - Prot:33,2g -
 Lip:22,6g - HC:44,0g
 Recomendación de cenas:
 Sopa / Cerdo con pasta / Yogur

13
 Patatas a la riojana
 Merluza a la gallega
 Fruta
 743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g
 - HC:75,6g
 Recomendación de cenas: Arroz /
 Cerdo con verdura / Yogur

14
 Macarrones con tomate
 Tortilla de patata con ensalada
 Fruta
 723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g -
 HC:99,9g
 Recomendación de cenas: Verdura /
 Ternera con arroz /Yogur

17
 Lentejas castellanas
 Merluza en salsa verde
 Fruta
 530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g -
 HC:74,4g
 Recomendación de cenas: Verdura /
 Cerdo con patata /Lácteo

18
 Arroz con pisto
 Escalopines de ternera con champiñones
 Fruta
 616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g -
 HC:91,2g
 Recomendación de cenas: Sopa /
 Huevo con verdura / Yogur

19
 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

20
 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 fresca

21
 Sopa de ave con fideos
 Hamburguesa a la plancha
 Ensalada de tomate
 Fruta fresca
 568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g
 Recomendación de cenas: Arroz /
 Pescado con verdura /Yogur

FIN DE CURSO
 VACACIONES

HÁBITOS
 SALUDABLES
 PAN INTEGRAL
 LOS JUEVES

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



serunion educa

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:

