

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

Lacitos con tomate  
Filete de lomo a la plancha  
Fruta o yogur  
Pan

Albóndigas en salsa  
Tortilla de patatas con ensalada  
Fruta o yogur  
Pan

Estofado de pavo  
Croquetas caseras  
Fruta o yogur  
Pan

17

18

19

20

21

Macarrones boloñesa  
Merluza empanada con ensalada  
Fruta o yogur  
Pan

Paella de marisco  
Nuggets de pollo con ensalada  
Fruta o yogur  
Pan

Salmorejo con guarnición  
Albóndigas en salsa con patatas  
Fruta o yogur  
Pan

Lentejas estofadas  
Muslo de pollo al horno  
Fruta o yogur  
Pan

Carne con tomate  
Tortilla de patatas  
Fruta o yogur  
Pan

24

25

26

27

28

Arroz a la cubana  
Merluza empanada con ensalada  
Fruta o yogur  
Pan

Salmorejo con huevo duro  
Filete de pollo a la plancha con  
ensalada  
Fruta o yogur  
Pan

Potaje de garbanzos  
Tortilla de patatas  
Fruta o yogur  
Pan

Ensalada completa  
Albóndigas en salsa con patatas  
Fruta o yogur  
Pan

Macarrones con tomate  
Salchichas con patatas  
Fruta o yogur  
Pan



# 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 cote.

## 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.

## 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

## 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.