

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31

1

2

3

4

FESTIVO

FESTIVO

Macarrones con salsa boloñesa

Crema de calabacín

Lentejas estofadas

Bacalao a la vizcaína
con lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

Hamburguesa de ternera al horno
con lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

Merluza en salsa
con pimientos salteados
Lácteo

7

8

9

10

11

FESTIVO

Lentejas a la riojana

Macarrones con tomate

Crema de calabacín

Alubias blancas estofadas

Tortilla de patata con lechuga y aceitunas

Emperador al horno
con rodaja de tomate natural

Lomo de cerdo con patatas fritas

Bacalao con lechuga y cebolla

Lácteo

Fruta fresca

Lácteo

Bizcocho casero

14

15

16

17

18

Crema de hortalizas

Patatas con chorizo

Alubias pintas

Sopa de cocido

Macarrones con tomate y jijas

Salchichas blancas frescas
con lechuga y tomate

Bacalao con tomate

Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria
y aceitunas

Cocido

Merluza en salsa
con lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Lácteo

21

22

23

24

25

Lentejas

Judías verdes

Crema de verduras

Arroz con salsa de tomate

Fabada

Albóndigas en salsa con ensalada

Merluza al horno con verduritas

Pollo a la naranja con lechuga y aceitunas

Tortilla de patatas con lechuga y maíz

Rabas de calamar

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Lácteo

28

29

30

31

Judías verdes con taquitos de jamón

Arroz con pollo

Sopa de cocido

Lentejas a la jardinera

Lomo adobado a la plancha
con patatas fritas

Emperador con ensalada

Cocido completo con lechuga y tomate

Redondo de pavo guisado
con lechuga y zanahoria

Lácteo

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

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*.



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.

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.



- CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.educa.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.