

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | 1 | 2 | 3 |
|--|---|--|---|--|
| | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Garbanzos cocidos con zanahoria, ajo y perejil | Ensalada campera | Arroz a la cubana (con tomate) |
| | | Filete de cerdo al horno con ensalada de lechuga | Abadejo en salsa verde con guisantes | Asado de pollo con cebolla y cabalacín |
| | | Yogur y pan | Fruta fresca y pan | Fruta fresca y pan integral |
| Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años | kcal: 610,54 / 787,76 | Prot (g): 30,22 / 39,00 | Lip (g): 19,82 / 25,58 | HC (g): 74,42 / 96,00 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas estofadas con puerro y zanahoria | Ensalada de pasta | Arroz a la hortelana | Crema de zanahoria | Alubias blancas estofadas con verduras |
| Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria | Hamburguesa de ternera en salsa de tomate | Palometa a la vizcaína | Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz | Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga |
| Fruta fresca y pan | Fruta fresca y pan | Yogur y pan | Fruta fresca y pan | Fruta fresca y pan integral |
| Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años | kcal: 575,50 / 742,58 | Prot (g): 26,68 / 34,42 | Lip (g): 16,44 / 21,18 | HC (g): 72,76 / 93,88 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Arroz con salsa de tomate | Judías verdes con patatas | Fideuá de la costa | Garbanzos guisados con ajo y perejil | Ensaladilla rusa (Sin mahonesa) |
| Filete de pechuga de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos duros con sanfaina | Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz | Asado de pollo al horno con ensalada de lechuga | Albóndigas de ternera en salsa española |
| Fruta fresca y pan | Fruta fresca y pan | Yogur y pan | Fruta fresca y pan | Fruta fresca y pan integral |
| Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años | kcal: 577,60 / 745,28 | Prot (g): 25,78 / 33,28 | Lip (g): 16,88 / 15,72 | HC (g): 67,86 / 87,54 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Alubias blancas estofadas con verduras | Ensalada de pasta | Lentejas con verduras | Paella mediterranea | |
| Lomo a la riojana | Merluza al horno con limón | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria | Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz | |
| Fruta fresca y pan | Fruta fresca y pan | Yogur y pan | Fruta fresca y pan | |
| Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años | kcal: 583,20 / 752,52 | Prot (g): 27,38 / 35,34 | Lip (g): 20,50 / 26,46 | HC (g): 68,04 / 87,82 |

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.



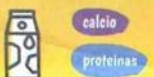
- CEREAL

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



- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



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.

serunion educa

* 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

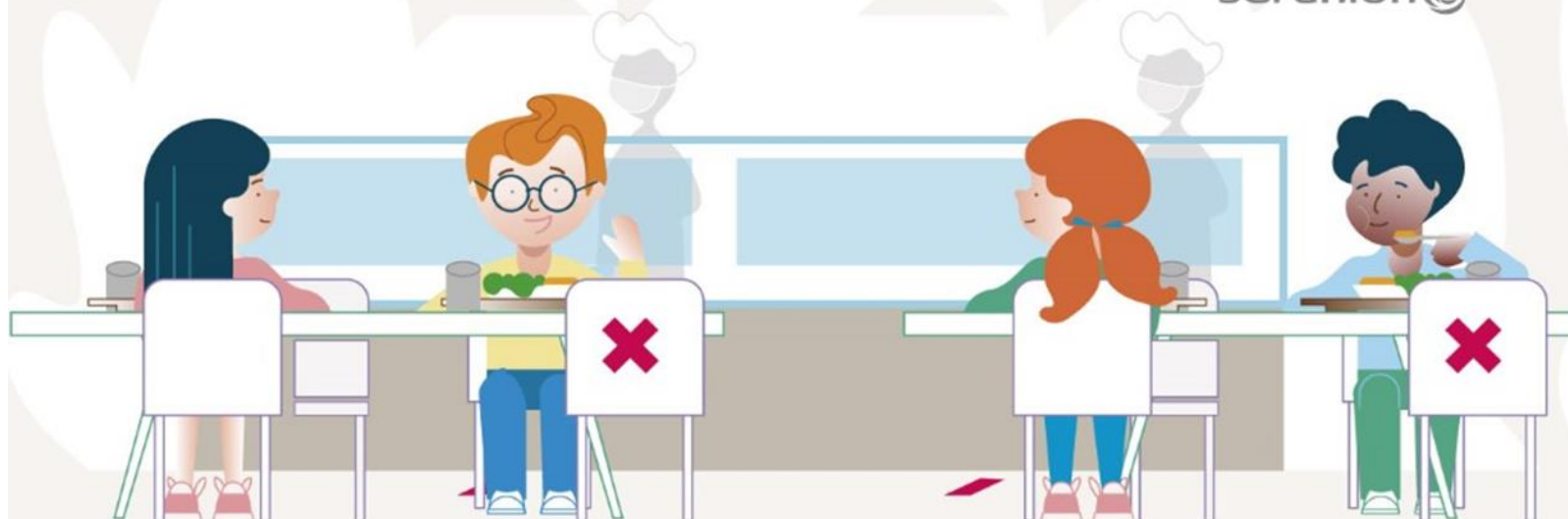
www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

serunion®



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

1 Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

2 Aplicamos todas las medidas para mantener el **distanciamiento de seguridad** y evitar el contacto.

3 Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de **Seguridad alimentaria**.

Visita la web del cole para más información

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 |

