

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*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*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	Crema de calabaza con picatostes	Alubias blancas con chorizo	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos
	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada mixta	Maza asada con salsa de zanahoria	Delicias de merluza con lechuga y aceitunas	Cocido completo
	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Puré de verduras con picatostes	Macarrones con jamón	Potaje castellano	Sopa de ave con fideos	Lentejas a la riojana
Ternera guisada con champiñones	Merluza en salsa de marisco con ensalada de tomate	Cordón bleu con lechuga	Chuleta de Sajonia con patatas	Tortilla de patatas con lechuga, tomate y atún
<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Arroz a la zamorana	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas con costilla	Alubias pintas estofadas	Crema de calabacín
Bacalao al ajo y perejil con lechuga	Cocido completo	Merluza a la romana con lechuga y maíz	Salchichas frescas con patatas	Jamoncitos de pollo asados al limón con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>

# 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



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](mailto:nutricion360@serunion.elior.com)

[www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

**Entidades colaboradoras:**

