

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Arroz a la zamorana Filete de bacalao con lechuga <i>Lácteo</i>	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo <i>Fruta fresca</i>	Puré de verduras Jamoncitos de pollo asados al limón con ensalada <i>Lácteo</i>	Alubias pintas estofadas Escalope de cerdo con patatas <i>Fruta fresca</i>	Patatas guisadas con costilla Merluza a la romana con lechuga (harina sin gluten) <i>Lácteo</i>
12	13	14	15	16
Sopa de ave con pasta sin gluten Albóndigas sin gluten en salsa española con patatas dado <i>Fruta fresca</i>	JORNADA GASTRONÓMICA DEL GUSTO Crema de calabaza con crujiente de jamón Bacalao con tomate <i>Yoqur natural con miel</i>	Alubias blancas con chorizo sin gluten Tortilla francesa con ensalada mixta <i>Fruta fresca</i>	Arroz a la cazuela Pechuga de pollo con patatas <i>Lácteo</i>	Lentejas a la jardinera Merluza en salsa de marisco con lechuga <i>Fruta fresca</i>
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con tomate y atún Jurel horneado con lechuga <i>Fruta fresca</i>	Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Crema de zanahorias Lomo adobado con patatas panaderas <i>Lácteo</i>	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo <i>Fruta fresca</i>	Paella de marisco Bacalao en salsa de pimientos <i>Fruta fresca</i>
26	27	28	29	30
Judías verdes con bacon Estofado de ternera con champiñones <i>Fruta fresca</i>	Guiso de patatas con carne Jurel a la romana (harina sin gluten) con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Lentejas con zanahorias Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con patatas <i>Lácteo</i>	Macarrones con tomate (sin gluten) Merluza en salsa verde con guisantes <i>Fruta fresca</i>	Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con lechuga <i>Lácteo</i>
				<p><i>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.</i></p>

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.

