

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

<p style="text-align: right;">3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Delicias de merluza con ensalada</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Hamburguesa de ternera al horno con ensalada mixta</p> <p style="text-align: center;"><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;">10</p> <p>Sopa de ave casera con lluvia</p> <p>Chuleta de Sajonia con patatas</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Macarrones con tomate y jamón</p> <p>Filete de merluza en salsa con ensalada</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Potaje castellano</p> <p>Cordon bleu horneado con lechuga</p> <p style="text-align: center;"><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Puré de verduras con picatostes</p> <p>Ternera guisada con champiñones</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga y cebolla</p> <p style="text-align: center;"><i>Lácteo</i></p>
<p style="text-align: right;">17</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón con lechuga</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Salchichas frescas con patatas</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Patatas guisadas con costilla</p> <p>Merluza a la romana con lechuga y maíz</p> <p style="text-align: center;"><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p style="text-align: center;"><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p style="text-align: center;">MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Pizza, nuggets, croquetas y patatas</p> <p style="text-align: center;"><i>Postre</i></p>
		<p>¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!</p>		

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA
35%

En Serunión 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



serunión 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.

