

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>Filete de merluza en su jugo con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Sopa de cocido con pasta sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera (sin gluten) al horno con ensalada mixta</p> <p><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 pasta sin gluten</p> <p>Chuleta de Sajonia con patatas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Pasta sin gluten con tomate y jamón</p> <p>Filete de merluza en salsa con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Potaje castellano</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Ternera guisada con champiñones</p> <p><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><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><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Salchichas frescas (sin gluten) con patatas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Patatas guisadas con costilla</p> <p>Merluza a la romana (harina sin gluten) con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p style="text-align: center;">MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Pizza y complementos sin gluten</p> <p><i>Postre</i></p>

!!!! FELIZ NAVIDAD !!!!

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*.



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.

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	
	+	carne	verdura + pescado
	+	pescado	verdura + huevo
	+	huevo	verdura + carne
	+	carne	pasta/arroz + pescado
	+	pescado	pasta/arroz + huevo
	+	huevo	pasta/arroz + carne
	+	carne	verdura + pescado
	+	pescado	verdura + huevo
	+	huevo	verdura + carne

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.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.