

# 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.

## 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.

## 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

## 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.



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>01</b></p> <p>Patatas guisadas con carne Empanadillas de atún Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones con tomate y atún Calamares a la Romana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogurt</p>	<p><b>03</b></p> <p>Lentejas con chorizo Filetes de cazón con verduritas salteadas Fruta</p>	<p><b>04</b></p> <p>Garbanzos estofados Filetes de pollo a la plancha con patatas Fruta/Yogurt</p>	<p><b>05</b></p> <p>Paella de marisco Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Natillas</p>
<p><b>08</b></p> <p>Espirales con tomate y atún Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga, maíz y espárragos Fruta</p>	<p><b>09</b></p> <p>Garbanzos con chorizo Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Yogurt</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz a la cubana con huevo frito Pollo a la ajillo con patatas panaderas Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Filetes de lomo empanados con patatas Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>
<p><b>15</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>16</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>17</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>18</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>19</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>
<p><b>22</b></p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Pollo al ajillo con patatas panaderas Yogurt</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espaguetis de tomate y queso Merluza rebozada con verduritas salteadas Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Hamburguesa de ternera con tomate frito y patatas dado Natillas Pan</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz con guisantes y bacon Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Garbanzos con chorizo Filetes de merluza al horno Ensalada de tomate, lechuga, y zanahoria Yogurt</p>			