

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

Espirales con tomate y atún
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y espárragos
Fruta

Garbanzos con chorizo
Filetes de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Yogurt

Arroz a la cubana con huevo frito
Pollo al ajillo con patatas panaderas
Fruta

Crema de calabacín con picatostes
Filetes de lomo empanados con patatas fritas
Fruta

Lentejas estofadas con chorizo
Filetes de lenguado al horno con verduritas salteadas
Natillas

Puré de patatas y zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate con patatas fritas
Fruta

Macarrones boloñesa
Filetes de merluza a la romana con tomate aliñado
Yogurt

Crema de verduras
Salchichas de pollo en salsa con patatas dado
Fruta

Sopa de cocido
Cocido completo con ternera chorizo y pollo
Fruta

Arroz a la cubana con huevo frito
Hamburguesa de ternera con tomate frito y patatas dado
Natillas

Macarrones carbonara
Filetes de atún en salsa
Ensalada de lechuga, tomate maíz y zanahoria
Fruta

Patatas estofadas con carne
Varitas con merluza
Ensalada de lechuga, tomate maíz y zanahoria
Yogurt

Espaguetis con tomate y queso
Merluza rebozada con verduritas salteadas
Fruta

Lentejas estofadas con chorizo
Pollo al ajillo con patatas panaderas
Fruta

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*.

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.

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

serunion educa



* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del...