

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunion nuestro objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las 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.

Media mañana



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

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.



-CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



-LACTEO

Leche, yogur, natural, queso, etc.



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.



*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.

Entidades colaboradoras:

nutricion360@serunion.ejor.com
www.serunion-educa.com

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS
902 360 030



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>04</p> <p>Arroz con guisantes y bacon Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos con chorizo Filetes de merluza al horno con ensalada de tomate, lechuga, maíz Yogurt</p>	<p>06</p> <p>Crema de verduras con queso Bacalao rebozado Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogurt</p>	<p>07</p> <p>Tallarines carbonara Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta</p>	<p>01</p> <p>Crema de calabacín con picatostes Hamburguesa de ternera con rodajas de tomate Natillas</p>
<p>11</p> <p>Arroz con pollo Cazón de lomo en salsa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos con jamón y huevo cocido Cinta de lomo adobada con patatas fritas Yogurt</p>	<p>13</p> <p>Lentejas con chorizo Empanada de atún Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza y zanahorias Contramuslo de pollo al horno en salsa con patatitas dado Fruta</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas Croquetas de jamón y patatas fritas Natillas</p>
<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne Empanadillas de atún Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con tomate y atún Calamares a la romana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogurt</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con chorizo Filetes de cazón y verduritas salteadas Fruta</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados Filetes de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p>22</p> <p>Paella de marisco Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Natillas</p>
<p>25</p> <p>Espirales con tomate y atún Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga, maíz y espárrago Fruta</p>	<p>26</p> <p><u>Menú especial</u> Pizza, Nuggets, croquetas, patatas fritas, Refrescos Helado</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín Filetes de lomo empanados con patatas dado Fruta</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la cubana con huevo frito Pollo al ajillo con patatas panaderas Fruta</p>	