

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



* 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.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Macarrones carbonara
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga, tomate,
maíz y zanahoria
Piña en su jugo

04

Lentejas estofadas con
chorizo
Pollo al ajillo con patatas
panaderas
Yogurt

05

Espaguetis con tomate y queso
Merluza rebozada con
verduritas salteadas
Melón

06

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

07

Crema de calabacín con
picatostes
Hamburguesa de ternera con
tomate frito y patatas dado
Helado

10

Arroz con guisantes y bacon
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate,
maíz y zanahoria
Sandía

11

Garbanzos con chorizo
Filetes de merluza al horno
con ensalada de tomate
Yogurt

12

Tallarines carbonara
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Manzana

13

Crema de verduras con queso
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Melón

14

Patatas guisadas con verduras
Filetes de lomo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

17

Arroz con pollo
Cazón en adobo suave
Ensalada de lechuga, maíz y
zanahoria
Piña en su jugo

18

Crema de calabaza y
zanahoria
Contramuslo de pollo al
horno en salsa patatas dado
Yogurt

19

Lentejas con chorizo
Empanada de atún
Ensalada de lechuga, tomate,
maíz y zanahoria
Plátano

20

Sopa de fideos con jamón y
huevo cocido
Cinta de adobada con
patatas fritas
Sandía

21

Menú fin de curso
Pizza, Nuggets de pollo y
empanadilla de atún con
patatas fritas
Refrescos
Helado