

# 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.



**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.

**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

**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](mailto:nutricion360@serunion.elior.com)

[www.serunion-educa.com](http://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

			<b>FESTIVO</b> 01	<b>FESTIVO</b> 02
05 Crema de verduras Salchichas de pollo en salsa con patatas dado Fruta	06 Lentejas estofadas con chorizo Pollo al ajillo con patatas panadera Yogurt	07 Espaguetis con tomate y queso Merluza rebozada con verduritas salteadas Fruta	08 Patatas estofadas con carne Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Fruta	09 Crema de calabacín con picatostes Hamburguesa de ternera con tomate frito y patatitas dado Natillas
12 Arroz con guisantes y bacon Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Fruta	13 Garbanzos con chorizo Filetes de merluza al horno Ensalada de tomate, lechuga y maíz Yogurt	14 Tallarines carbonara Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta	15 Crema de verduras con queso Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta	16 Patatas guisadas con verduras Filetes de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Natillas
19 Arroz con pollo Cazón en adobo suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta	20 Crema de calabaza y zanahoria Contramuslo de pollo al horno en salsa con patatitas dado Yogurt	21 Lentejas con chorizo Empanada de atún Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria	22 Sopa de verduras con queso Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta	23 <b>Menú Especial</b> Pizza, Nuggets, croquetas patatas fritas Refresco Helado
<b>FESTIVO</b> 26	27 Macarrones con tomate y atún Calamares a la Romana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogurt	28 Lentejas con chorizo Filetes de cazón con verduritas salteadas Fruta	29 Patatas guisadas con carne Empanada de atún Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	30 Paella de marisco Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Natillas