

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne

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

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.

serunion educa

* 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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Arroz con guisantes y bacon
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Fruta

02
Garbanzos con chorizo
Filetes de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Yogurt

03
Tallarines carbonara
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta

04
Crema de verduras con queso
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta

05
Patatas guisadas con verduras
Filetes de lomo al horno
ensalada de lechuga y tomate
Natillas

08
Arroz con pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Cazón en adobo suave
Fruta

09
Crema de calabaza y zanahoria
Contramuslo de pollo al horno con salsa de patatas dado
Yogurt

10
Lentejas con chorizo
Empanada de atún
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Fruta

11
Sopa de fideos con jamón y huevo cocido
Cinta de lomo adobado con patatas fritas y tomate en rodajas
Fruta

12
FESTIVO

15
Garbanzos estofados
Filetes de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta

16
Macarrones con tomate y atún
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Yogurt

17
Lentejas con chorizo
Filetes de cazón con verduritas salteadas
Fruta

18
Patatas guisadas con carne
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta

19
Paella de marisco
Merluza rebozado
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Natillas

22
Espirales con tomate y atún
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y espárragos
Fruta

23
Garbanzos con chorizo
Filetes de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Yogurt

24
Arroz a la cubana con huevo frito
Pollo al ajillo con patatas panaderas
Fruta

25
Crema de calabacín con picatostes
Filetes de lomo empanados con patatas
Fruta

26
Lentejas estofadas con chorizo
Filetes de lenguado al horno con verduritas salteadas
Natillas

29
Puré de patatas y zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate con patatas fritas
Fruta

30
Macarrones boloñesa
Filetes de merluza a la romana con tomate aliñado
Yogurt

31
Sopa de cocido
Cocido completo con ternera chorizo y pollo
Fruta