

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>2</p> <p>Menestra salteada con bacon</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>3</p> <p>Sopa de pescado con pasta</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de jamón con salsa de manzana y lechuga</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p><i>Lácteo</i></p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga y aceitunas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>9</p> <p>Alubias pintas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p>Macarrones con picadillo</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>NTRA SRA DEL PILAR</b></p> <p><b>FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</b></p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Ternera en salsa con zanahoria y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Palometa con salsa de tomate</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>17</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>18</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga y maíz</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>22</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Bacalao al estilo de Sanabria</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo al horno con lechugas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>26</p> <p>Fabada</p> <p>Delicias de merluza con lechuga</p> <p><i>Fruta fresca / Pan integral</i></p>
<p>29</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y atún con rodaja de tomate</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>31</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Cordón bleu con lechuga</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>	

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

**COMIDA**  
35%

En Serunión 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
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

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.

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

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

Entidades colaboradoras:

