

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

LENTEJAS CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN
LENTILS WITH VEGETABLES
LEAN PORK WITH CARROT SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

TALLARINES NAPOLITANA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAIZ, FRUTA FRESCA Y PAN
NAPOLITAN NOODLES
ROASTED CHICKEN DRUMSTICKS, LETTUCE,
CORN, FRESH FRUIT AND BREAD
Kcal: 600,9
Kcal: 769,15

MENESTRA CON PATATAS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE
TOMATE, LECHUGA, YOGURT Y PAN
VEGETABLE STEW
VEAL HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE
LETTUCE, YOGURT AND BREAD
Pro: 28,51
Pro: 36,49

CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y
CEBOLLA; FRUTA FRESCA Y PAN
CARROT CREAM
SPANISH OMELET, LETTUCE, ONION
FRESH FRUIT AND BREAD
LIP: 21,03
LIP: 26,92

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN
RICE WITH TOMATO
HAKE IN GREEN SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
HC(gr): 74,13
HC(gr):98,88

08

09

10

11

12

GARBANZOS CON VERDURAS
CONTRASMULO DE POLLO EN PEPITORIA
LECHUGA Y CEBOLLA, FRUTA FRESCA Y PAN
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CHICKEN THIGH IN SAUCE, EGG ALMONDS
LETTUCE, ONION, FRESH FRUIT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA A LA MEDITERRANEA
FRUTA FRESCA Y PAN
RICE WITH VEGETABLES
MEDITERRANEAN PALOMETA
FRESH FRUIT AND BREAD
Kcal: 593,81
Kcal: 768,45

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ESPAÑOLA
YOGURT Y PAN
GREEN BEANS WITH POTATO
VEAL MEATBALLS GARDENER
YOGURT AND BREAD
Pro: 27,881
Pro: 36,081

FIESTA JUEVES LARDERO
LONGANIZA DE ARAGÓN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
MAIZ, NARANJA Y PAN
ARAGON SAUSAGE
SPANISH OMELET, LETTUCE
CORN, ORANGE AND BREAD
LIP: 21,578
LIP: 27,925

FESTIVO

15

16

17

18

19

ESPAGUETTIS CON ATÚN
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN
SPAGHETTIS WITH TUNA
PLAIN OMELET, CHEESE AND LETTUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

ALUBIAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON
LECHUGA Y MAIZ, FRUTA FRESCA Y PAN
BEANS WITH VEGETABLES
ROASTED CHICKEN WITH GARLIC LEMON
LETTUCE, CORN, FRESH FRUIT AND BREAD
Kcal: 603,51
Kcal: 772,49

BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATAS
SAN JACOBO CON LECHUGA Y CEBOLLA
YOGURT Y PAN
BORAGE OF ARAGON WITH POTATOES
SAINT JAMES, LETTUCE AND ONION
YOGURT AND BREAD
Pro: 30,3
Pro: 38,78

PATATAS ESTOFADAS A LA MARINERA
LOMO CON SALSA DE ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN
STEWED POTATOES A LA MARINARA
LOIN WITH CARROT SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
LIP: 23,39
LIP: 29,94

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN
RICE WITH TOMATO
HAKE WITH GREEN SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
HC(gr): 68,1
HC(gr): 87,17

22

23

24

25

26

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN
ZUCCHINI CREAM
SPANISH OMELET, LETTUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

LENTEJAS A LA CAMPESINA C/ VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO, MAIZ Y
LECHUGA, FRUTA FRESCA Y PAN
LENTILS WITH VEGETABLES
BREADED TENDERLOINS STEAK, CORN
LETTUCE, FRESH FRUIT AND BREAD
Kcal: 580,69
Kcal: 743,28

ARROZ CON CALAMARES
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT Y PAN
MARIN SQUID RICE WAS
HAKE WITH MARINE SAUCE
YOGURT AND BREAD
Pro: 25,09
Pro: 32,11

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AVE EN SALSA C/
LECHUGA Y CEBOLLA, FRUTA Y PAN
HARICOT BEAN WITH VEGETABLES
BIRD SAUSAGES IN SAUCE WITH
LETTUCE ,ONION; FRUIT AND BREAD
LIP: 18,9
LIP: 24,18

TALLARINES SALTEADOS CON CHAMPIÑONES
TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA Y PAN
NOODLES WITH MUSHROOMS
RIOJAN BEEF STEW
FRESH FRUIT AND BREAD
HC(gr): 77,61
HC(gr):99,35

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.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

