

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

04

05

06

07

08

Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 603,51  
Kcal: 772,49



PATATAS ESTOFADAS A LA MARINERA  
LOMO CON SALSAS 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 SALSAS DE TOMATE  
MERLUZA EN SALSAS  
FRUTA FRESCA Y PAN  
RICE WITH TOMATO  
HAKE WITH SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD  
HC(gr): 68,1  
HC(gr):87,17

11

12

13

14

15

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 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 SALSAS VERDES  
YOGURT Y PAN  
MARIN SQUID RICE WAS  
HAKE WITH GREEN SAUCE  
YOGURT AND BREAD  
Pro: 25,09  
Pro: 32,11

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
SALCHICHAS FRESCAS AVE CON TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA,FRUTA FRESCA Y PAN  
HARICOT BEAN WITH VEGETABLES  
BIRD SAUSAGES WITH TOMATO LETTUCE,  
ONION, FRESH FRUIT AND BREAD  
LIP: 18,9  
LIP: 24,18

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

18

19

20

21

22

SOPA CASERA DE COCIDO  
LONGANIZA DE ARAGÓN CON LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN  
STEW SOUP WITH PASTA  
LONGANIZA OF ARAGON  
FRESH FRUIT AND BREAD  
Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

VERDURA TRICOLOR AL ACEITE DE AJO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN  
FRUTA FRESCA Y PAN  
TRICOLOR VEGETABLE WITH GARLIC OIL  
CHICKEN THIGH IN SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD  
Kcal: 602,82  
Kcal: 771,61

GARBANZOS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES  
MAIZ Y LECHUGA, YOGURT Y PAN  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
LOIN WITH MUSHROOMS, CORN AND  
LETTUCE, YOGURT AND BREAD  
Pro: 26,05  
Pro: 33,34

PAELLA DE CARNE  
TORTILLA FRANCESA CON YORK, CEBOLLA  
Y MAIZ, FRUTA FRESCA Y PAN  
MEAT PAELLA  
PLAIN OMELET WITH JAM, ONION AND  
CORN, FRESH FRUIT AND BREAD  
LIP: 23,27  
LIP: 29,79

PATATAS GUIADAS CON CHORIZO  
SALMÓN AL HORNO EN SALSAS DE CALABAZA  
FRUTA FRESCA Y PAN  
POTATOES WITH SAUSAGE  
BAKED SALMON WITH PUMPKIN SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD  
HC(gr): 75,64  
HC(gr): 96,82

25

26

27

28

29

ALUBIAS CON VERDURAS  
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON TOMATE  
FRUTA FRESCA Y PAN  
BEANS WITH VEGETABLES  
BIRD SAUSAGES WITH TOMATO  
FRESH FRUIT AND BREAD

ARROZ CON POLLO Y SETAS  
TORTILLA FRANCESA, QUESO Y LECHUGA  
FRUTA FRESCA Y PAN  
RICE WITH CHICKEN AND MUSHROOMS  
PLAIN OMELET, CHEESE AND LETTUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD

LENTEJAS CON CHORIZO  
BACALAO REBOZADO, MAIZ Y LECHUGA  
YOGURT Y PAN  
LENTILS WITH CHORIZO  
BREADED COD, CORN AND LETTUCE  
YOGURT AND BREAD

ESPAGUETTIS CON TOMATE  
ESTOFADO DE MAGRO CON VERDURAS  
FRUTA FRESCA Y PAN  
SPAGUETTIS WITH TOMATO  
LEAN STEW WITH VEGETABLES  
FRESH FRUIT AND BREAD

SALTEADO DE VERDURAS  
POLLO A LA RIOJANA CON CEBOLLA Y LECHUGA,  
FRUTA FRESCA Y PAN  
SAUTEED VEGETABLES  
CHICKEN WITH TOMATO AND PEPPER, ONION  
AND LETTUCE, FRESH FRUIT AND BREAD

Promedio semanal 3 a 8 años:  
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 607,3  
Kcal: 777,34

Pro: 28,4  
Pro: 36,35

LIP: 19,66  
LIP: 25,16

HC(gr): 82,67  
HC(gr):105,82

# 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:

