

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
CONTRASMULO DE POLLO EN PEPITORIA
LECHUGA Y ZANAHORIA, FRUTA Y PAN
CHICKPEA AND PUMPKIN CREAM
CHICKEN THIGH IN SAUCE, EGG ALMONDS
LETTUCE, ONION, FRESH FRUIT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

04

ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA A LA MEDITERRANEA
FRUTA FRESCA Y PAN
RICE WITH VEGETABLES
MEDITERRANEAN PALOMETA
FRESH FRUIT AND BREAD
Kcal: 610,3
Kcal: 803,0

05

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ESPAÑOLA
YOGURT Y PAN
GREEN BEANS WITH POTATO
VEAL MEATBALLS GARDENER
YOGURT AND BREAD
Pro: 27,3
Pro: 35,9

06

SOPA CASERA DE AVE
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
MAIZ, FRUTA FRESCA Y PAN
CHICKEN SOUP
SPANISH OMELET, LETTUCE
CORN, FRESH FRUIT AND BREAD
LIP: 19,6
LIP: 25,8

07

LENTEJAS CON CHORIZO
LOMO A LA RIOJANA CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN
LENTILS WITH CHORIZO
LOIN WITH TOMATO AND PEPPER, LETTUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
HC(gr): 76,3
HC(gr):100,3

DÍA DE EUROPA

10

TALLARINES CON TOMATE
SALCHICHAS FRANKFURT CON CHIPS
POSTRE ESPECIAL Y PAN
NOODLES WITH TOMATO
FRANKFURT SAUSAGES WITH CHIPS
SPECIAL DESSERT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

11

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: 575,1
Kcal: 756,8

12

BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATAS
SAN JACOBO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGURT Y PAN
BORAGE OF ARAGON WITH POTATOES
SAINT JAMES, LETTUCE AND CARROT
YOGURT AND BREAD
Pro: 24,9
Pro: 32,8

13

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: 15,8
LIP: 20,8

14

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN
RICE WITH TOMATO
HAKE WITH GREEN SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD
HC(gr): 78,9
HC(gr): 103,9

17

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:

18

LENTEJAS A LA CAMPESINA CON 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: 623,4
Kcal: 820,2

19

ARROZ CON CALAMARES
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT Y PAN
MARIN SQUID RICE WAS
HAKE WITH MARINE SAUCE
YOGURT AND BREAD
Pro: 26,3
Pro: 34,6

20

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON JAMÓN
SALCHICHAS FRESCAS AVE EN SALSA
LECHUGA, ZANAHORIA, FRUTA Y PAN
PINK BEANS STEWED WITH HAM
BIRD SAUSAGES IN SAUCE WITH LETTUCE
AND CARROT; FRESH FRUIT AND BREAD
LIP: 20,3
LIP: 26,8

21

ESPAGUETTIS NAPOLITANA
TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA Y PAN
NAPOLITAN SPAGHETTIS
RIOJAN BEEF STEW
FRESH FRUIT AND BREAD
HC(gr): 79,5
HC(gr): 104,7

24

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

25

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: 591,6
Kcal: 778,4

26

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: 26,5
Pro: 34,9



DÍA NACIONAL DEL CELIACO

PAELLA DE CARNE
TORTILLA FRANCESA CON YORK, LECHUGA
Y ZANAHORIA, FRUTA FRESCA Y PAN
MEAT PAELLA
PLAIN OMELET WITH JAM, LETTUCE AND
CARROT, FRESH FRUIT AND BREAD
LIP: 20,7
LIP: 27,2

JORNADA GASTRONÓMICA INGLATERRA



TALLARINES A LA INGLESA
FISH AND CHIPS
NATILLAS DE CHOCOLATE Y PAN
ENGLISH NOODLES
FISH AND CHIPS
CHOCOLATE MUSTARD
HC(gr): 71,5
HC(gr):94,17

31

CREMA DE ALUBIAS Y ESPINACAS
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN
BEAN AND SPINACH CREAM
BIRD SAUSAGES WITH TOMATO
FRESH FRUIT AND BREAD
Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años

Kcal: 644,8
Kcal: 848,5

Pro: 31,6
Pro: 41,5

LIP: 20,4
LIP: 26,8

HC(gr): 79,7
HC(gr):104,8

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.

* 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:

