

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p>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</p> <p>Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:</p>	<p>02</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO BACALAO REBOZADO, MAIZ Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN LENTILS WITH SAUSAGE BREADED COD, CORN AND LETTUCE FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Kcal: 644,8 Kcal: 848,5</p> <p>Pro: 31,6 Pro: 41,5</p>	<p>03</p> <p>TALLARINES CON ATÚN ESTOFADO DE MAGRO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN NOODLES WITH TUNAFISH LEAN STEW WITH VEGETABLES FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>LIP: 20,4 LIP: 26,8</p>	<p>04</p> <p>SALTEADO DE VERDURAS POLLO A LA RIOJANA CON ZANAHORIA Y LECHUGA, FRUTA FRESCA Y PAN SAUTEED VEGETABLES CHICKEN WITH TOMATO AND PEPPER, CARROT, LETTUCE, YOGURT AND BREAD</p> <p>HC(gr): 79,7 HC(gr): 104,8</p>	
<p>07</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y JAMÓN MAGRO DE CERDO EN SALSAS DE ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN LENTILS WITH VEGETABLES AND HAM LEAN PORK WITH CARROT SAUCE FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:</p>	<p>08</p> <p>ESPAGUETTIS CON CHAMPIÑÓN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y ZANAHORIA, FRUTA Y PAN SPAGHETTI WITH MUSHROOM ROASTED CHICKEN DRUMSTICKS, LETTUCE, CARROT, FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Kcal: 589,8 Kcal: 776,1</p>	<p>09</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSAS DE TOMATE, LECHUGA, YOGURT Y PAN VEGETABLE STEW VEAL HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE LETTUCE, YOGURT AND BREAD</p> <p>Pro: 26,6 Pro: 35,0</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ; FRUTA FRESCA Y PAN CARROT CREAM SPANISH OMELET, LETTUCE AND CORN FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>LIP: 18,1 LIP: 23,8</p>	<p>11</p> <p>ARROZ AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE MERLUZA EN SALSAS VERDES FRUTA FRESCA Y PAN RICE WITH TOMATO HAKE IN GREEN SAUCE FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>HC(gr): 77,4 HC(gr): 101,9</p>
<p>14</p> <p>TALLARINES CON LONGANIZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN NOODLES WITH SAUSAGE PLAIN OMELET, CHEESE AND LETTUCE FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:</p>	<p>15</p> <p>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</p> <p>Kcal: 575,1 Kcal: 756,8</p>	<p>16</p> <p>BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATAS MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN BORRAGE OF ARAGON WITH POTATOES HAKE IN TOMATO SAUCE FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Pro: 24,9 Pro: 32,8</p>	<p>17</p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA MARINERA LOMO CON SALSAS DE ZANAHORIA LECHUGA, FRUTA FRESCA Y PAN STEWED POTATOES A LA MARINERA LOIN WITH CARROT SAUCE LETTUCE, FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>LIP: 15,8 LIP: 20,8</p>	<p>FIESTA FIN DE CURSO 18</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS SAN JACOBO CON CHIPS POSTRE ESPECIAL Y PAN RICE WITH TOMATO SAINT JAMES WITH CHIPS SPECIAL DESSERT AND BREAD</p> <p>HC(gr): 78,9 HC(gr): 103,9</p>
<p>21</p> <p>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA CONTRAMUSLO DE POLLO EN PEPITORIA LECHUGA Y ZANAHORIA, FRUTA Y PAN CHICKPEA AND PUMPKIN CREAM CHICKEN THIGH IN SAUCE, EGG ALMONDS LETTUCE, CARROT, FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Promedio semanal 3 a 8 años: Promedio semanal 9 a 13 años:</p>	<p>22</p> <p>ARROZ CON VERDURAS PALOMETA A LA MEDITERRANEA FRUTA FRESCA Y PAN RICE WITH VEGETABLES MEDITERRANEAN PALOMETA FRESH FRUIT AND BREAD</p> <p>Kcal: 610,3 Kcal: 803,0</p>	<p>Pro: 27,3 Pro: 35,9</p>	<p>LIP: 19,6 LIP: 25,8</p>	<p>HC(gr): 76,3 HC(gr): 100,3</p>



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
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.

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:

