

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

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

13

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:

20

SOPA CASERA DE COCIDO
SALCHICHAS FRESCAS AVE CON TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN
HOMEMADE COOKED SOUP
BIRD SAUSAGES WITH TOMATO
FRESH FRUIT AND BREAD

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

27

BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN
BORAGE OF ARAGON WITH POTATOES
HAKE WITH GREEN SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD

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

Kcal: 575,1
Kcal: 756,8

14

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO EN SALSA DE NARANJA
FRUTA FRESCA Y PAN
LENTILS WITH VEGETABLES
LOIN IN ORANGE SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD

Kcal: 623,4
Kcal: 820,2

21

ARROZ CON CALAMARES
TORTILLA FRANCESA CON YORK,
LECHUGA, ZANAHORIA, FRUTA Y PAN
MARIN SQUID RICE WAS
PLAIN OMELET WITH JAM, LETTUCE
AND CARROT, FRUIT AND BREAD

Kcal: 591,6
Kcal: 778,4

28

LENTEJAS CON PUERRO
FILETE DE POLLO EMPANADO CON
LECHUGA, FRUTA FRESCA Y PAN
LENTILS WITH LEEK
BREADED TENDERLOINS STEAK
LETTUCE, FRESH FRUIT AND BREAD

Kcal: 644,8
Kcal: 848,5

PATATAS ESTOFADAS MARINERA
LOMO EN SALSA ZANAHORIA
YOGURT Y PAN
STEWED POTATOES A LA MARINARA
LOIN WITH CARROT SAUCE
YOGURT AND BREAD

Pro: 24,9
Pro: 32,8

08

ARROZ AL HORNO CON PAVO Y SETAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT Y PAN
BAKED RICE WITH TURKEY MUSHROOM
HAKE WITH MARINE SAUCE
YOGURT AND BREAD

Pro: 26,3
Pro: 34,6

15

CREMA DE ALUBIAS Y ESPINACAS
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES,
LECHUGA Y MAIZ- YOGURT Y PAN
BEAN AND SPINACH CREAM
LOIN WITH MUSHROOMS, CORD AND
LETTUCE, YOGURT AND BREAD

Pro: 26,5
Pro: 34,9

22

ESPAGUETTIS CON ATÚN
ESTOFADO DE MAGRO CON VERDURAS
YOGURT Y PAN
SPAGHETTIS WITH TUNA
LEAN STEW WITH VEGETABLES
YOGURT AND BREAD

Pro: 31,6
Pro: 41,5

29

VERDURA TRICOLOR
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE EN
SALSA ,FRUTA FRESCA Y PAN
TRICOLOR VEGETABLE
BIRD SAUSAGES IN SAUCE
FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 15,8
LIP: 20,8

09

GARBANZOS CON BACALAO
POLLO A LA RIOJANA, LECHUGA Y
ZANAHORIA, FRUTA Y PAN
CHICKPEAS WITH COD
CHICKEN WITH TOMATO
CARROT, LETTUCE, FRUIT AND BREAD

LIP: 20,3
LIP: 26,8

16

SALTEADO DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL
CHILINDRÓN, FRUTA FRESCA Y PAN
SAUTEED VEGETABLES
CHICKEN HAMS WITH CHILINDRON
FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 20,7
LIP: 27,2

23

PAELLA DE CARNE
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y
MAÍZ, FRUTA FRESCA Y PAN
MEAT PAELLA
SPANISH OMELET, LETTUCE AND
CORN
FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 20,4
LIP: 26,8

30

PAELLA MIXTA
MERLUZA EN SALSA DE PUERRO,
LECHUGA, ZANAHORIA, FRUTA Y PAN
MIXED PAELLA
HAKE IN LEEK SAUCE, LETTUCE AND
CARROT, FRESH FRUIT AND BREAD

HC(gr): 78,9
HC(gr): 103,9

10

TALLARINES NAPOLITANA
TERNERA EMPANADA, LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN
NAPOLITAN NOODLES
BEEF BREADED, LETTUCE AND CORN
FRESH FRUIT AND BREAD

HC(gr): 79,5
HC(gr): 104,7

17

PATATAS GUISADAS CON CHORIZO
SALMÓN AL HORNO EN SALSA DE
CALABAZA, LECHUGA, FRUTA Y PAN
STEWED POTATOES WITH SAUSAGE
BAKED SALMON IN PUMPKIN SAUCE
LETTUCE, FRUIT AND BREAD

HC(gr): 71,5
HC(gr): 94,17

24

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.

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:

