

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01

FESTIVO

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

08

BORRAJA DE ARAGÓN CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
CEBOLLA, FRUTA FRESCA Y PAN  
BORAGE OF ARAGON WITH POTATOES  
BEEF MEATBALLS IN ONION SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD

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

15

ARROZ AL HORNO CON TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON LIMÓN  
CON LECHUGA, FRUTA Y PAN  
RICE WITH TOMATO  
ROASTED CHICKEN WITH LEMON, LETTUCE,  
FRESH FRUIT AND BREAD

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

22

ARROZ AL HORNO CON PAVO Y SETAS  
PALOMETA A LA MEDITERRANEA  
FRUTA FRESCA Y PAN  
BAKE RICE WITH TURKEY MUSHROOM  
MEDITERRANEAN PALOMETA  
FRESH FRUIT AND BREAD

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

29

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE  
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON SALSA DE  
CEBOLLA, FRUTA FRESCA Y PAN  
SPAGHETTI WITH TOMATO  
BIRD SAUSAGES IN ONION SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD

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

02

SALTEADO DE VERDURAS  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA FRESCA Y PAN  
SAUTEED VEGETABLES  
VEAL RAGOUT  
FRESH FRUIT AND BREAD

Kcal: 591,6  
Kcal: 778,4

09

LENTEJAS CON PUERRO  
BACALAO A LA ROMANA, LECHUGA Y  
ZANAHORIA, FRUTA FRESCA Y PAN  
LENTILS WITH LEEK  
COD ROMANE, LETTUCE AND CARROT  
FRESH FRUIT AND BREAD

Kcal: 644,8  
Kcal: 848,5

16

CREMA DE ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO EN SALSA RIOJANA  
FRUTA FRESCA Y PAN  
CARROT CREAM  
LOIN WITH TOMATO AND PEPPER  
FRESH FRUIT AND BREAD

Kcal: 589,8  
Kcal: 776,1

23

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON  
LECHUGA Y MAÍZ, FRUTA FRESCA Y PAN  
CHICKPEAS AND PUMPKIN CREAM  
SPANISH OMELET, LETTUCE AND CORN  
FRESH FRUIT AND BREAD

Kcal: 610,3  
Kcal: 803,0

30

ALUBIAS CON VERDURAS  
ABADEJO CON SALSA DE TOMATE,  
LECHUGA Y MAÍZ, FRUTA FRESCA Y PAN  
BEANS WITH VEGETABLES  
ABADEJO WITH TOMATO SAUCE,  
LETTUCE AND CORN, FRUIT AND BREAD

Kcal: 575,1  
Kcal: 756,8

03

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO EMPANDA CON  
LECHUGA Y MAÍZ, YOGURT Y PAN  
RICE WITH VEGETABLES  
CHICKEN BREST PATTY  
LETTUCE AND CORN, YOGURT - BREAD

Pro: 26,5  
Pro: 34,9

10

PAELLA DE CARNE  
TORTILLA FRANCESA CON YORK Y  
LECHUGA, YOGURT Y PAN  
MEAT PAELLA  
PLAIN OMELET WITH JAM, LETTUCE  
YOGURT AND BREAD

Pro: 31,6  
Pro: 41,5

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
MERLUZA A LA SICILIANA  
YOGURT Y PAN  
WHITE BEANS WITH VEGETABLES  
SICILIAN HAKE  
YOGURT AND BREAD

Pro: 26,6  
Pro: 35,0

24

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA  
ESPAÑOLA, LECHUGA, YOGURT Y PAN  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
SPANISH BEEF MEATBALLS, LETTUCE  
YOGURT AND BREAD

Pro: 27,3  
Pro: 35,9

Pro: 24,9  
Pro: 32,8

04

CREMA DE ALUBIAS Y ESPINACAS  
LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA CON  
LECHUGA, FRUTA FRESCA Y PAN  
BEAN AND SPINACH CREAM  
LOIN WITH CARROT SAUCE, LETTUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 20,7  
LIP: 27,2

11

ESPAGUETTIS CON TOMATE  
CONTRAMUSLO DE POLLO CON PISTO,  
LECHUGA Y MAIZ, FRUTA FRESCA Y PAN  
SPAGHETTI WITH TOMATO  
CHICKEN THIGH WITH PISTO, LETTUCE  
AND CORN, FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 20,4  
LIP: 26,8

18

MENESTRA DE VERDURAS  
LONGANIZA DE ARAGÓN CON LECHUGA Y  
ZANAHORIA, FRUTA FRESCA Y PAN  
VEGETABLE STEW  
ARAGON SSAUSAGE WITH LETTUCE  
AND CARROT, FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 18,1  
LIP: 23,8

25

SOPA CASERA DE PESCADO  
CONTRAMUSLO POLLO EN PEPITORIA,  
LECHUGA Y ZANAHORIA, FRUTA Y PAN  
HOMEMADE FISH SOUP  
CHICKEN THIGH IN PEPITORIA, LETTUCE AND  
CARROT, FRESH FRUIT AND BREAD

LIP: 19,6  
LIP: 25,8

LIP: 15,8  
LIP: 20,8

05

**DÍA DE LOS FUNDADORES**

CREMA DE PUERRO  
SAN JACOB CON CHIPS  
NATILLAS Y PAN  
LEEK CREAM  
SAINT JACOBO WITH CHIPS  
CUSTARD AND BREAD

HC(gr): 71,5  
HC(gr):94,1

12

POTAJE DE GARBANZOS  
SALMÓN AL HORNO EN SALSA CALABAZA,  
FRUTA FRESCA Y PAN  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
SALMON WITH PUMPKIN SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD

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

19

TALLARINES CON CHAMPIÑÓN  
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA, MAÍZ Y  
LECHUGA, FRUTA FRESCA Y PAN  
NOODLES WITH MUSHROOM  
SPANISH OMELET, LETTUCE AND CORN  
FRESH FRUIT AND BREAD

HC(gr): 77,4  
HC(gr):101,9

26

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA FRESCA Y PAN  
LENTILS WITH RICE AND VEGETABLE  
HAKE WITH GREEN SAUCE  
FRESH FRUIT AND BREAD

HC(gr): 76,3  
HC(gr):100,3

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



# 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



serunion educa

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:

