

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Sopa casera de cocido con pasta
Lomo de cerdo en salsa de tomate con lechuga; fruta fresca y pan blanco
Homemade stew soup with pasta
Pork loin in tomato sauce, lettuce fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:489/Prot:12,2/Lip:13,2/Hc:70,5
VN 9-13años: Kcal:605/Prot:15,8/Lip:17/Hc:91,0

19

Borraja de Aragón con patatas
Hamburguesa de ternera en su jugo con lechuga; Fruta Fresca Y Pan blanco
Aragon borage with potatoes
Beef Burger in its juice, lettuce
Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:568/Prot:20,7/Lip:14,5/Hc:68,8
VN 9-13años: Kcal:696/Prot:36,6/Lip:18,7/Hc:88,8

26

Arroz integral con verduras
Pollo asado al limón con lechuga y maíz
Fruta Fresca Y Pan blanco
Brown rice with vegetables
Lemon Roasted chicken, lettuce and corn; Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:563/Prot:23,4/Lip:11,3/Hc:89,2
VN 9-13años: Kcal:726/Prot:30,2/Lip:14,5/Hc:115,1

13

Verduras salteadas con ajo y aceite
Albóndigas de merluza en salsa
Fruta Fresca Y Pan blanco
Sautéed vegetables with garlic and oil
Hake meatballs in sauce
Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:450/Prot:13,7/Lip:12,9/Hc:66,4
VN 9-13años: Kcal:554/Prot:17,7/Lip:16,7/Hc:85,7

20

Lentejas estofadas con verduras
Filete de bacalao a la romana con lechuga y maíz; Fruta Y Pan blanco
Stewed lentils with vegetables
Roman style cod fillet, lettuce and corn
Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:609/Prot:21,1/Lip:18,8/Hc:83,5
VN 9-13años: Kcal:785/Prot:27,3/Lip:24,3/Hc:107,8

27

Menestra de verduras
Lomo adobado en salsa con lechuga y zanahoria; Fruta Fresca Y Pan blanco
Vegetable stew
Marinated loin in sauce with lettuce and carrot; Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:604/Prot:23,1/Lip:27,9/Hc:61,4
VN 9-13años: Kcal:779/Prot:29,8/Lip:36/Hc:79,2

07

Arroz integral con salsa de tomate
Pollo guisado con pimientos
Yogur Y Pan blanco
Brown rice with tomato sauce
Stewed Chicken with peppers
Yogur and White bread
VN 3-8años: Kcal:811/Prot:36,2/Lip:25,9/Hc:101,8
VN 9-13años: Kcal:1048/Prot:47,2/Lip:33,5/Hc:132

14

Arroz integral con setas y verduras
Pollo guisado al chilindrón
Yogurt Y Pan blanco
Brown rice, mushrooms ,vegetables
Chicken stewed with chilindron
Yogurt and White bread
VN 3-8años: Kcal:815/Prot:37,9/Lip:26,1/Hc:105,9
VN 9-13añ Kcal:1052/Prot:48,9/Lip:33,7/Hc:136,6

21

Arroz al horno con salsa de tomate
Tortilla francesa c/ jamón york, lechuga y zanahoria; Yogurt Y Pan
Baked rice with tomato sauce
French omelette with ham,lettuce
and carrot; Yogurt and White bread
VN 3-8años: Kcal:807/Prot:42,2/Lip:24,6/Hc:103,4
VN 9-13añ Kcal:1041/Prot:54,2/Lip:31,7/Hc:133,5

28

Alubias blancas con calabaza
Abadejo en salsa de tomate
Yogurt Y Pan blanco
White beans with pumpkin
Haddock in tomato sauce
Yogurt and White bread
VN 3-8años: Kcal:549/Prot:30,1/Lip:11,0/Hc:72,5
VN 9-13años: Kcal:708/Prot:38,8/Lip:14,2/Hc:93,6

FESTIVO

15

Alubias pintas con espinacas
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria; Fruta y pan blanco
Pinto beans with spinach
Potato and zucchini omelette, lettuce and carrot; Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:693/Prot:30,8/Lip:28,5/Hc:69,1
VN 9-13años: Kcal:894/Prot:39,7/Lip:36,8/Hc:89,2

22

Espaguetis integrales con verduras
Pollo al horno con verduritas
Fruta Fresca Y Pan blanco
Whole Wheat spaghetti vegetables
Baked chicken with vegetables
Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:538/Prot:23,0/Lip:15,6/Hc:77,8
VN 9-13años: Kcal:694/Prot:29,6/Lip:20,2/Hc:100,4

29

Brócoli con patatas al vapor
Taqitos de pavo en salsa jardinera
Fruta Fresca Y Pan blanco
Broccoli with steamed potatoes
Turkey cubes in garden sauce
Fresh fruit and White bread
VN 3-8años: Kcal:837/Prot:35,5/Lip:40,2/Hc:81,7
VN 9-13añ Kcal:1080/Prot:45,8/Lip:51,9/Hc:105,4

16

Patatas a la riojana (verduras y chorizo)
Filete de merluza a la donostiarra, lechuga y maíz; Fruta y pan integral
Rioja Style potatoes
Hake fillet a la donostiarra, lettuce and corn; Fruit and wholemeal bread
VN 3-8años: Kcal:440/Prot:18,5/Lip:10,5/Hc:59,6
VN 9-13años: Kcal:542/Prot:23,8/Lip:13,6/Hc:76,9

23

Garbanzos estofado c/ patata y calabacín
Merluza en salsa verde
Fruta Fresca Y Pan integral
Stewed chickpeas with potato- zucchini
Hake in Green sauce
Fresh fruit and Wholemeal bread
VN 3-8años: Kcal:511/Prot:26,2/Lip:9,9/Hc:71,8
VN 9-13años: Kcal:659/Prot:33,8/Lip:12,8/Hc:92,7

30

Tallarines salteados con champiñón
Tortilla de pimiento con lechuga
Fruta Fresca Y Pan integral
Sautéed noodles with mushroom
Pepper omelette with lettuce.
Fresh fruit and Wholemeal bread
VN 3-8años: Kcal:608/Prot:16,7/Lip:17,7/Hc:89,6
VN 9-13años: Kcal:785/Prot:21,6/Lip:22,9/Hc:115,7

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:

