

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	<b>FIESTA FUNDADORES</b> 04
	FESTIVO	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 bread VN 3-8años: Kcal:807/Prot:42,2/Lip:24,6/Hc:103,4 VN 9-13años: Kcal:1041/Prot:54,2/Lip:31,7/Hc:133,5	Espaguetis integrales con verduras Contramuslo de pollo al horno en salsa Fruta Fresca Y Pan Whole Wheat spaghetti vegetables Baked chicken thigh in sauce Fresh fruit and 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	Garbanzos estofados con verduras Salchichas al horno con chips Natillas y pan Stewed chickpeas with vegetables Baked sausages with chip Custard and 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
<b>GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA</b> 07	08	09	10	11
Arroz mediterráneo con verduras Muslitos de pollo en salsa de pimienta Con lechuga; Fruta fresca y pan Mediterranean rice with vegetables Chicken thighs in pepper sauce with lettuce; Fresh fruit and 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	Menestra de verduras Cinta de lomo al horno con salsa fina de queso; Fruta Fresca Y Pan Vegetable stew Baked loin strip with fine cheese sauce Fresh fruit and 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	Alubias estofadas con arroz integral Boquerones rebozados con lechuga y zanahoria; yogurt y pan beans stewed with Brown rice Breaded anchovies ,lettuce and carrot Yogurt and 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	Acelgas rehogadas con jamón Taqitos de pavo en salsa jardinera Fruta Fresca Y Pan Braised chard with ham Turkey cubes in garden sauce Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal:837/Prot:35,5/Lip:40,2/Hc:81,7 VN 9-13años: Kcal:1080/Prot:45,8/Lip:51,9/Hc:105,4	Lazitos salteados con bacon y ajo Tortilla de patata y atún con lechuga Fruta fresca y pan Sautéed bows with bacon and garlic Potato and tuna omelette with lettuce Fresh fruit and 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
14	15	16	17	18
Judías verdes al estilo casero Filete de pollo empanado con Lechuga y zanahoria; Fruta fresca y pan Homemade Green beans Breaded chicken fillet, lettuce and carrot Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal: 589 /Prot:24,2 /Lip: 22,8 /Hc: 66,6 VN 9-13años: Kcal: 760/Prot: 31,2/Lip: 29,4 /Hc: 86	Crema de garbanzos y calabaza Tortilla de patata y cebolla con lechuga Fruta fresca y pan Chickpea and pumpkin cream Potato omelette with onion with lettuce; fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal: 608 /Prot:19,5/Lip: 19,1/Hc: 83,3 VN 9-13años:Kcal:793/Prot:25,1/Lip: 24,6/Hc:107,5	Arroz a la napolitana Filete de limanda con verduras y salsa de soja;Yogur/yogur natural y pan Neapolitan rice Dab fillet with vegetables and soy sauce Yogurt and bread VN 3-8años: Kcal: 584 /Prot:24,7 /Lip: 15,0 /Hc: 83,9 VN 9-13años Kcal: 753/Prot: 31,9/Lip: 19,3 /Hc:108,3	Sopa casera de cocido con pasta Albóndigas en salsa de verduras Fruta fresca y pan Homemade stew soup with pasta Meatballs in vegetable sauce Fresh fruit and bread VN 3-8años Kcal: 609 /Prot:40,7/Lip: 23,3/Hc: 59,4 VN 9-13años Kcal:794/Prot:52,5/Lip: 30,1/Hc:76,7	Lentejas con arroz integral y verdura Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Fresca Y Pan lentils with Brown rice and vegetable Breaded hake, lettuce and corn Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal: 609 /Prot:34,0/Lip: 16,2/Hc: 76,1 VN 9-13años: Kcal:786/Prot:44,0/Lip: 20,9/Hc:98,2
21	22	23	24	25
Espaguetis integrales con de tomate Salchichas frescas en salsa española Fruta fresca y pan Whole wheat spaghetti with tomato Fresh sausages in spanish sauce Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:22,8 /Lip: 16,2 /Hc: 75,6 VN 9-13años Kcal: 728/Prot: 29,5/Lip: 21,0 /Hc: 97,5	Alubias guisadas con verduras Merluza al horno con patatas chips Fruta fresca y pan Stewed beans with vegetables Baked hake with potato chips Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal: 576 /Prot:28,7 /Lip:8,1 /Hc: 68,2 VN 9-13año Kcal: 727/Prot:37,0/Lip: 10,5 /Hc: 88	Patatas estofadas con calamar Tortilla francesa con queso y lechuga Yogur/yogur natural y pan Stewed potatoes with squid French omelette with cheese and lettuce; yogurt and bread VN 3-8años: Kcal:815/Prot:37,9/Lip:26,1/Hc:105,9 VN 9-13años: Kcal:1052/Prot:48,9/Lip:33,7/Hc:136,6	Judías verdes con zanahoria y patatas Pollo asado al limón con lechuga y maíz Fruta fresca y pan Green beans with carrot and potatoes Lemon roasted chicken, lettuce and corn; Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal:485/Prot:23,2/Lip:16,7/Hc:55,4 VN 9-13años: Kcal:625/Prot:29,9/Lip:21,5/Hc:71,4	Arroz con verduras y salchichas Bacalao rebozado con lechuga y zanahoria; Fruta fresca y pan Rice with vegetables and sausages Battered cod with lettuce and carrot Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal:656/Prot:22,9/Lip:20,4/Hc:92,8 VN 9-13años: Kcal:846/Prot:29,6/Lip:26,4/Hc:119,7
28	29	30		
Crema de calabacín Escalopín de ternera en salsa de champiñón; Fruta fresca y pan Cream of zucchini Veal escalopin in mushroom sauce Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal:539/Prot:28,3/Lip:14,5/Hc:68,8 VN 9-13años: Kcal:696/Prot:36,6/Lip:18,7/Hc:88,8	Lentejas estofadas con zanahoria Varitas de merluza con lechuga y maíz Fruta fresca y pan Stewed lentils with carrot Hake Sticks with lettuce and corn Fresh fruit and 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	Arroz integral con tomate Pollo guisado con pimientos y ensalada de lechuga y zanahoria;Yogur y pan Brown rice with tomato Stewed chicken with peppers, lettuce and carrot; yogurt and bread VN 3-8años: Kcal:807/Prot:42,2/Lip:24,6/Hc:103,4 VN 9-13años: Kcal:1041/Prot:54,2/Lip:31,7/Hc:133,5		

# 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

### SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

[nutricion360@serunion.elior.com](mailto:nutricion360@serunion.elior.com)

[www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

### Entidades colaboradoras:



\* 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.

## 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.