

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



06

09

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

10

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

11

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

12

Garbanzos guisados con calabacín  
Filete de merluza con refrito de ajo y tomate; fruta y pan  
Chickpeas stewed with zucchini  
Hake fillet with fried garlic and tomato  
Fresh fruit 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

13

Tallarines al wok de verduras  
Tortilla francesa con jamón y lechuga  
Fruta Fresca Y Pan  
Vegetable wok noodles  
French omelette with ham and lettuce  
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

16

Sopa de ave con pasta  
Lomo adobado al horno con lechuga; fruta fresca y pan  
Poultry soup with pasta  
Baked marinated tenderloin with lettuce  
fresh fruit and 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

17

Verduras salteadas con ajo y aceite  
Albóndigas de merluza en salsa  
Fruta Fresca Y Pan  
Sauteed vegetables with garlic and oil  
Hake meatballs in sauce  
Fresh fruit and 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

18

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

19

Judías con arroz integral y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria; Fruta y pan  
White beans with Brown rice and carrot  
Potato and zucchini omelette, lettuce and carrot; Fresh fruit and 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

20

Patatas a la riojana (verduras y chorizo)  
Filete de merluza a la donostiarra, lechuga y maíz; Fruta y pan  
Rioja Style potatoes (vegetables- chorizo)  
Hake fillet a la donostiarra, lettuce and corn;  
Fruit and 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

Judías verdes salteadas  
Hamburguesa de ternera en su jugo con lechuga; Fruta Fresca Y Pan  
Sauteed Green beans  
Beef Burger in its juice, lettuce  
Fresh fruit and 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

24

Lentejas estofadas c/ cebolla, zanahoria  
Filete de bacalao a la romana con lechuga y maíz; Fruta Y Pan  
Stewed lentils with onion, carrot  
Roman style cod fillet, 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

25

Arroz al horno con salsa de tomate  
Tortilla francesa c/ 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

26

Espaguetis integrales con champiñón  
Contramuslo de pollo al horno en salsa  
Fruta Fresca Y Pan  
Whole Wheat spaghetti, mushroom  
Baked chicken thigh in sauce  
Fresh fruit and bread  
VN 3-8años: Kcal:538/Prot:23,0/Lip:15,6/Hc:77,8  
VN 9-13año Kcal:694/Prot:29,6/Lip:20,2/Hc:100,4

27

Garbanzos estofados con verduras  
Merluza al horno con sofrito de ajo y pimentón;Fruta Fresca Y Pan  
Stewed chickpeas with vegetables  
Baked hake with galic and paprika sauce  
Fresh fruit 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

30

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

**JORNADA GASTRONÓMICA DE ARAGÓN 31**

Borraja de Aragón con patatas  
Longaniza de Aragón con lechuga y zanahoria  
Fruta Fresca Y Pan  
Borage from Aragon with potatoes  
Sausage from Aragon with lettuce and carrot. 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



# 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:

