

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 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	02 Judías con arroz integral y zanahoria Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria; Fruta fresca 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	03 Patatas con verduras Filete de merluza a la donostiarra, lechuga y maíz; Fruta y pan Potatoes with vegetables 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
06 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	07 Lentejas estofadas con calabacín Filete de bacalao a la romana con lechuga y maíz; Fruta fresca Y Pan Stewed lentils with zucchini 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	08 Arroz al horno con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga y zanahoria; Yogurt Y Pan Baked rice with tomato sauce Potato omelette ,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	09 Espaguetis integrales con verduras Contramuslo de pollo al horno en salsa Fruta Fresca Y Pan Wholemeal spaghetti with 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	10 Garbanzos estofados con zanahoria Merluza al horno con sofrito de ajo y pimentón; Fruta Fresca Y Pan Stewed chickpeas with carrot Baked hake with garlic 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
13 Alubias c/ arroz integral y verduras Merluza a la riojana Fruta fresca y pan Beans with Brown rice and vegetables Hake to the riojana Fresh fruit 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	 PLATO ARAGONES 14 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	15 Arroz mediterráneo con verduras Muslitos de pollo en salsa de pimienta Yogur y pan Mediterranean rice with vegetables Chicken thighs in pepper sauce Yogurt 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	16 Brócoli salteado al vapor Cordón bleu de pavo con lechuga Fruta fresca y pan Steamed stir-fried broccoli Turkey cordon bleu with lettuce Fresh fruit and bread VN 3-8años: Kcal:837/Prot:35,5/Lip:40,2/Hc:81, VN 9-13año Kcal:1080/Prot:45,8/Lip:51,9/Hc:105,4	 JORDANA NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA 17 Tallarines a la carbonara vegetal Tortilla de patata y atún con lechuga Fruta fresca y pan Vegetable carbonara noodles 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
20 Judías verdes al estilo casero Pechuga de pollo empanada 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: 86,0	21 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	POSTRE ESPECIAL 22 Arroz a la napolitana Caella en salsa verde con guisantes Gelatina de fresa y pan  Neapolitan rice Caella in Green sauce with peas Strawberry jelly 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:108,3VN	23 Lacitos en salsa de tomate Albóndigas en salsa de verduras Fruta fresca y pan Bows in tomato sauce 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	24 Lentejas con verduras y arroz integral Croquetas de bacalao con lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lentils with Brown rice and vegetables Cod croquettes with 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
27 Espaguetis integrales c/ salsa de tomate Contramuslo de pollo empando con lechuga; Fruta fresca y pan Wholemeal spaghetti with tomato sauce Breaded chicken thigh with lettuce 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	28 Alubias guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca y pan Stwed beans with vegetables Potato and zucchini omelette with lettuce 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: 88,0	29 Patatas estofadas con calamar Escalope de cerdo empanado con lechuga; Yogurt Y Pan Stewd potatoes with squid Breaded pork shnitzel with 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	30 Judías verdes con zanahoria y patatas Pollo asado al limón Fruta fresca y pan Breen beans with carrot and potatoes Lemon roasted chicken Fresh fruit and bread VN 3-8años Kcal: 485 /Prot:23,2 /Lip:16,7 /Hc: 55,4 VN 9-13añoKcal: 625/Prot:29,9/Lip: 21,5 /Hc: 71,4	31 Arroz con verduras Merluza en salsa Fruta fresca y pan Rice with vegetables Hake in sauce 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

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.

